

drugcom.de

EINE ARBEITSHILFE FÜR DRUGCOM.DE

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit (BfÖG)

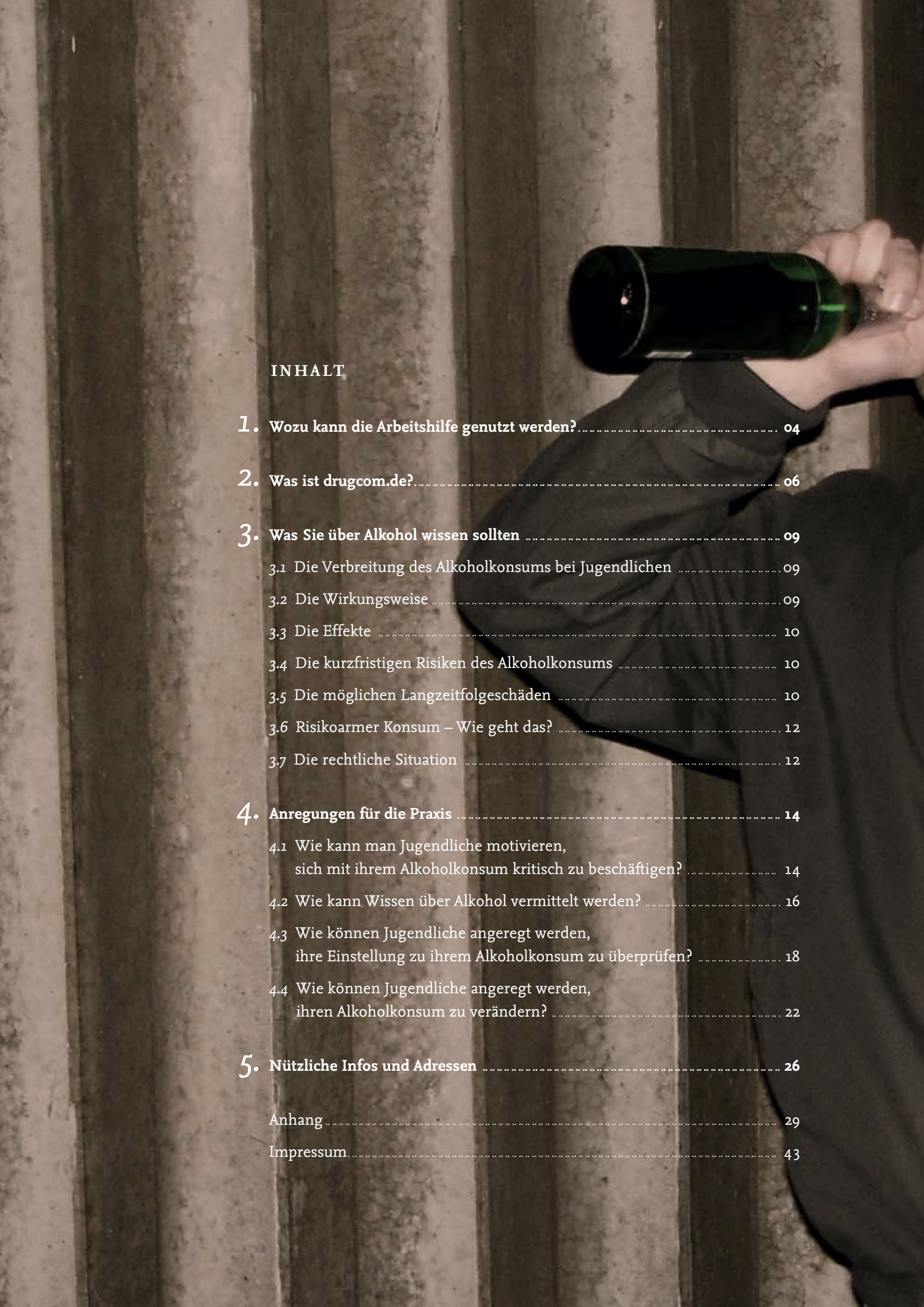


Der Alkoholkonsum von Jugendlichen

als Herausforderung für die
pädagogische Arbeit

[drugcom.de](https://www.drugcom.de)



A person's hand is visible at the top right, holding a dark green beer bottle. The background consists of vertical wooden planks. The text of the table of contents is overlaid on the left side of the image.

INHALT

| | |
|---|-----------|
| 1. Wozu kann die Arbeitshilfe genutzt werden? | 04 |
| 2. Was ist drugcom.de? | 06 |
| 3. Was Sie über Alkohol wissen sollten | 09 |
| 3.1 Die Verbreitung des Alkoholkonsums bei Jugendlichen | 09 |
| 3.2 Die Wirkungsweise | 09 |
| 3.3 Die Effekte | 10 |
| 3.4 Die kurzfristigen Risiken des Alkoholkonsums | 10 |
| 3.5 Die möglichen Langzeitfolgeschäden | 10 |
| 3.6 Risikoarmer Konsum – Wie geht das? | 12 |
| 3.7 Die rechtliche Situation | 12 |
| 4. Anregungen für die Praxis | 14 |
| 4.1 Wie kann man Jugendliche motivieren, sich mit ihrem Alkoholkonsum kritisch zu beschäftigen? | 14 |
| 4.2 Wie kann Wissen über Alkohol vermittelt werden? | 16 |
| 4.3 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihre Einstellung zu ihrem Alkoholkonsum zu überprüfen? | 18 |
| 4.4 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihren Alkoholkonsum zu verändern? | 22 |
| 5. Nützliche Infos und Adressen | 26 |
| Anhang | 29 |
| Impressum | 43 |

1

Wozu kann die Arbeitshilfe genutzt werden?

Die Arbeitshilfe Alkohol kann Sie in Ihrer pädagogischen Praxis dabei unterstützen, praxisnahe Antworten auf eine häufig gestellte Frage zu finden: »Wie kann man in der pädagogischen Arbeit Jugendliche motivieren, sich kritisch mit dem eigenen Alkoholkonsum auseinander zu setzen?« Zu diesem Thema bietet Ihnen die Arbeitshilfe sowohl Informationen als auch Vorschläge für die pädagogische Praxis.

Sie finden hier Anregungen und Vorschläge, wie Sie die Website drugcom.de des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) für die Alkoholprävention im Kontext Ihrer Arbeit nutzen können. Wie kann man Jugendliche darauf neugierig machen, ihr Smartphone bzw. das Internet nicht nur für Spiele, YouTube, Instagram & Co. zu nutzen, sondern auch, um sich über Alkoholkonsum, seine Wirkungen und Risiken zu informieren? Wie kann man Jugendliche dazu motivieren, das eigene Konsumverhalten kritisch zu hinterfragen oder gar zu verändern?

Warum ist das Thema Alkohol so wichtig? Der Alkoholkonsum ist in Deutschland weit verbreitet. Bei ihrem ersten Alkoholrausch sind Jugendliche im Schnitt etwa 16 Jahre alt. Zwar ist der Alkoholkonsum unter Jugendlichen in den letzten Jahren rückläufig, aber von einem hohen Niveau. Im Alter zwischen 16 und 17 Jahren betreiben etwa ein Drittel der Jugendlichen mindestens einmal im Monat Rauschtrinken, d. h. Mädchen trinken vier, Jungen fünf oder mehr Gläser Alkohol bei einer Gelegenheit, wobei männliche Jugendliche sich häufiger betrinken als weibliche. Dies ist zwar ein durchaus alterstypisches Risikoverhalten, regelmäßiges Rauschtrinken erhöht jedoch nicht nur das Risiko für eine Abhängigkeit, sondern kann nachweislich auch die Hirnentwicklung beeinträchtigen.

Entscheidend ist dabei das Einstiegsalter: Je früher Jugendliche zu trinken beginnen, desto größer ist die Gefahr, dass sie Schaden nehmen oder abhängig werden. Alkohol schädigt Kinder und Jugendliche deutlich stärker als Erwachsene.

Mit dieser Arbeitshilfe bieten wir Ihnen Informationen und Anregungen, die Sie in der Praxis der pädagogischen Arbeit nutzen können, um Jugendliche für die Risiken des Alkoholkonsums zu sensibilisieren und ein entsprechendes Problembewusstsein zu schaffen. In der vorliegenden Broschüre stellen wir Ihnen zunächst die Website drugcom.de und deren Angebote vor. Danach finden Sie einige wichtige Informationen über Alkohol knapp zusammengefasst. Sie werden vielleicht feststellen, dass Sie Einiges davon bereits wissen, Anderes vielleicht noch nicht. Auf jeden Fall werden Sie nach der Lektüre der Arbeitshilfe noch etwas sicherer im Umgang mit diesem Thema sein.

Der Praxisteil beginnt mit der Frage, wie Jugendliche überhaupt motiviert werden können, sich mit ihrem Alkoholkonsum kritisch zu beschäftigen.

Danach folgen praktische Vorschläge für die pädagogische Arbeit. Sie orientieren sich an den drei Ebenen, auf denen die Seite drugcom.de unterstützende Angebote liefert:

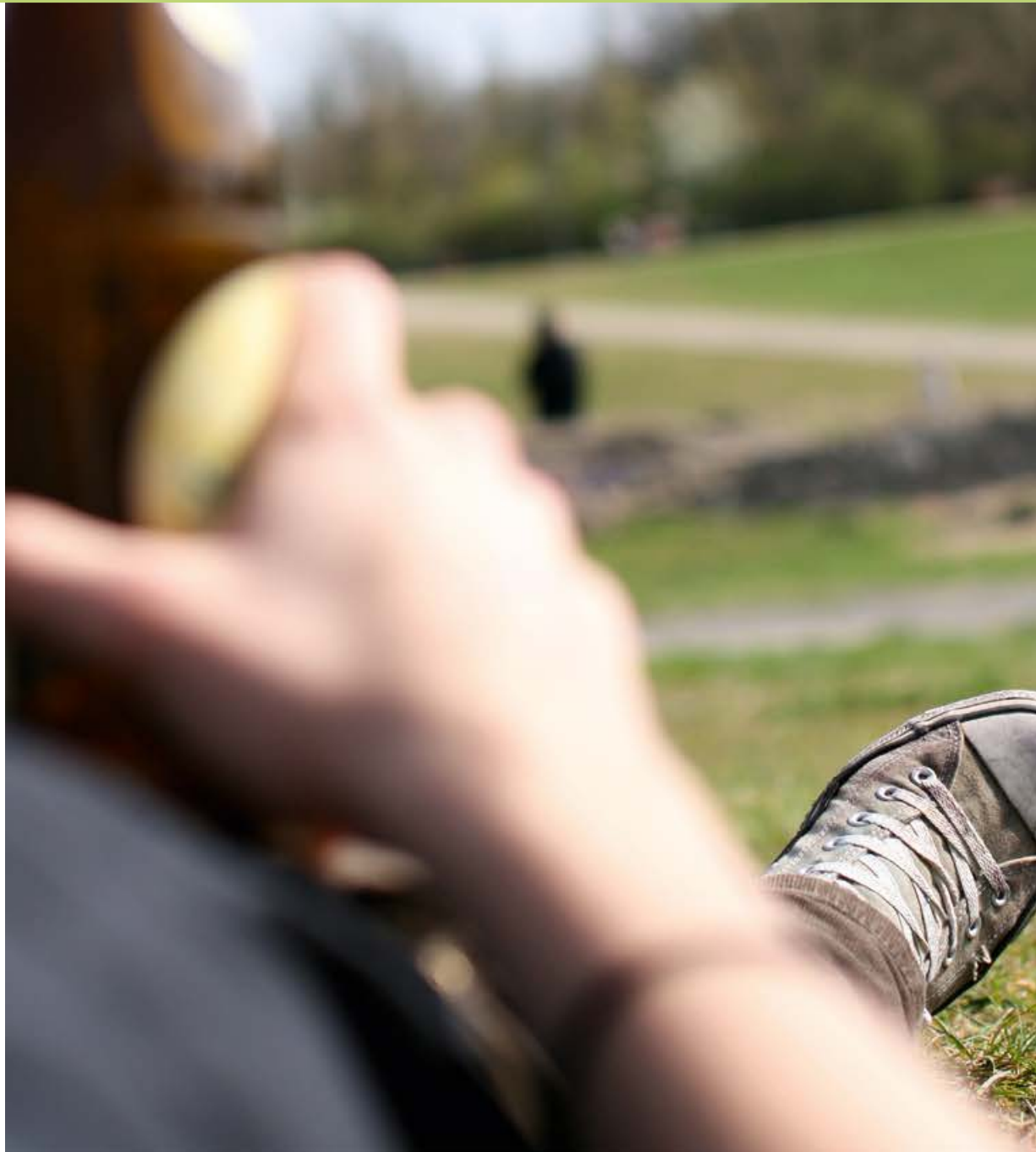
1. **Wissen vermitteln**
2. **Einstellungen überprüfen**
3. **Verhalten ändern**

Die Vorschläge sind als Anregung für Ihre Arbeit gedacht. Bei der Umsetzung und Weiterentwicklung sind Ihrer eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Am Schluss finden Sie noch nützliche Kontaktadressen, die Ihnen bei spezifischen Fragen weiterhelfen können.



Stellen Sie sich eine – vielleicht auch Ihnen vertraute Szene – vor: Nach Feierabend treffen Sie eine Gruppe von Jugendlichen an einer Bushaltestelle. Die 14- bis 16-Jährigen trinken gemeinsam Bier. Eine ganze Reihe leerer Flaschen steht in der Nähe des Mülleimers. Sie kennen einige der Jugendlichen aus Ihrer Einrichtung. Daher wissen Sie, dass die Jugendlichen erhebliche private und schulische Probleme haben. Sie fragen sich, wie Sie hier intervenieren und mit der Gruppe ins Gespräch kommen können.



Die Website [drugcom.de](https://www.drugcom.de) ist eine Informations- und Beratungsplattform zum Thema Sucht und Drogen des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). Hauptzielgruppe sind Jugendliche und junge Erwachsene, die sich über Fragen zum Substanzkonsum informieren und beraten lassen wollen. Die Website kann zudem von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren genutzt werden, die Kontakt zu Jugendlichen haben. In der Ansprache richtet sich die Website aber ausschließlich an Jugendliche und junge Erwachsene.

Mit Hilfe von **Wissenstests** können Interessierte überprüfen, wie gut sie über Alkohol, Zigaretten, Cannabis und die unterschiedlichen illegalen Drogen informiert sind und lernen so beiläufig noch das eine oder andere dazu. Im **Drogenlexikon** sowie in den **FAQs** können sie gezielt Erklärungen zu einzelnen Begriffen und Sachverhalten nachschlagen.

Die Besucherinnen und Besucher von drugcom.de können auch überprüfen, wie ihr persönlicher Umgang mit Suchtmitteln einzuschätzen ist. Der Verhaltenstest **Check your Drinking** gibt den Testpersonen eine individuelle Rückmeldung und Ratschläge, die ihren Alkoholkonsum betreffen. Auch der **Cannabis Check**, der **Speed Check** sowie der **Kokain Check** regen dazu an, sich kritisch mit dem eigenen Konsum auseinanderzusetzen.

Darüber hinaus haben Besucherinnen und Besucher von drugcom.de die Möglichkeit, **Beratung bei Fragen oder Problemen zu Drogen und Abhängigkeit** in Anspruch zu nehmen. Über einen geschützten Zugang können sie sich an das Beratungsteam von drugcom.de wenden. Hierfür stehen die webbasierte E-Mail-Beratung und der Chat zur Verfügung. Der Chat wird zu folgenden Zeiten von einer Beraterin oder einem Berater betreut: Montag, Dienstag und Donnerstag von 15 bis 17 Uhr sowie Mittwoch und Freitag von 13 bis 15 Uhr.

Hinzu kommen zwei spezielle Beratungsprogramme: **Quit the Shit** und **Change your Drinking**. **Quit the Shit** richtet sich an Cannabiskonsumierende, die ihren Konsum einstellen oder reduzieren wollen.

Das Programm **Change your Drinking** können Teilnehmende nutzen, um ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Es beinhaltet Übungen und ein Tagebuch. Auf ihre Einträge erhalten die Teilnehmenden automatisch generierte Rückmeldungen, die individuell auf ihren Alkoholkonsum hin zugeschnitten sind.

Alle Beratungsmöglichkeiten sind für Nutzerinnen und Nutzer kostenlos und können weitgehend anonym genutzt werden; es muss lediglich eine E-Mail-Adresse bei der Anmeldung angegeben werden.

The screenshot shows the homepage of drugcom.de. At the top, there are navigation tabs for 'NEWS', 'WISSEN', 'TESTS', and 'BERATUNG'. Below these are category links: 'Alkohol', 'Cannabis', 'Ecstasy', 'Halluzinogene', 'Kokain', 'Nikotin', 'Opioide', 'Amphetamine', and 'Legal Highs'. The main content area is dominated by a large red banner with the number '112' in white, indicating emergency services. To the right of the banner is a poll titled 'ABSTIMMEN' (Poll) with the question 'Hast du schon einmal Opioide zu Rauschzwecken konsumiert?' (Have you ever used opioids for recreational purposes?). The poll has two options: 'Ja' (Yes) and 'Nein' (No), with a 'Jetzt abstimmen' (Vote now) button. Below the banner is a section titled 'Synthetische Opioide: Warum sie so gefährlich sind' (Synthetic opioids: Why they are so dangerous). Underneath this is a 'News' section with three article thumbnails and titles: 'Cannabis ist keine Hilfe bei Schlafproblemen' (Cannabis is not helpful for sleep problems), 'Warnung von synthetischen Opoiden auf LSD-Blottern' (Warning of synthetic opioids on LSD blotter papers), and 'Cannabiskonsum erhöht Risiko für Asthma' (Cannabis use increases the risk of asthma).





Regelmäßiger Alkoholkonsum



- 18-25 Jahre
- 12-17 Jahre

Quelle: Orth et al. (2025).
Die Drogenaffinität Jugendlicher in der
Bundesrepublik Deutschland 2023.



3

Was Sie über Alkohol wissen sollten¹

3.1 Die Verbreitung des Alkoholkonsums bei Jugendlichen

Alkohol ist bei Jugendlichen die am weitesten verbreitete psychoaktive Substanz. Den Angaben einer repräsentativen Umfrage des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG; ehemals Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung, BZgA) zufolge haben etwa sechs von zehn Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren schon Erfahrung mit alkoholischen Getränken gemacht. Die meisten Jugendlichen trinken etwa mit 15 Jahren erstmals Alkohol. Durchschnittlich betrachtet trinken mehr Jungen und Männer Alkohol als Mädchen und Frauen.

In den Repräsentativbefragungen des BIÖG werden seit den 1970er Jahren in regelmäßigen Abständen Daten zum Alkoholkonsum junger Menschen erhoben. Hierbei zeigt sich langfristig eine abnehmende Tendenz. So ist beispielsweise der Anteil der 12- bis 17-Jährigen, die regelmäßig, also mindestens einmal pro Woche Alkohol trinken, von 25 Prozent im Jahr 1979 auf 10 Prozent im Jahr 2023 gesunken.

Problematisch ist vor allem das Rauschtrinken, auch Binge drinking genannt. Von Rauschtrinken spricht man, wenn Frauen mehr als vier und Männer mehr als fünf Gläser bei einer Gelegenheit trinken. Zwar ist es durchaus normal, dass Jugendliche Erfahrung mit dem Rauschtrinken machen, die meisten Jugendlichen betrinken sich jedoch eher selten. 15 von 100 Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren haben in den letzten 30 Tagen mindestens einmal vier bzw. fünf Gläser Alkohol und mehr bei einer Gelegenheit getrunken.

3.2 Die Wirkungsweise

Alkohol bezeichnet im allgemeinen Sprachgebrauch den zur Gruppe der Alkohole gehörenden Ethylalkohol (Ethanol), der durch Vergärung von Zucker aus unterschiedlichen Ausgangsstoffen gewonnen wird und eine berauschende Wirkung hat. Durch Destillation kann der Alkoholgehalt gezielt erhöht werden. Alkohol wird in Form alkoholischer Getränke wie Bier, Wein, Spirituosen oder Mischgetränken bei unterschiedlichen Gelegenheiten konsumiert.

Alkohol (Ethanol) gelangt überwiegend über die Schleimhäute des Dünndarms in den Blutkreislauf, nur ein kleiner Teil über den Magen. Über das Blut verteilt sich Alkohol im gesamten Körper. Etwa 30 bis 60 Minuten nach der Alkoholaufnahme wird die höchste Blutalkoholkonzentration erreicht. Circa 2 bis 5 % des Alkohols werden über Atemluft, Schweiß und Urin ausgeschieden, während der Hauptabbau über die Leber erfolgt. Die durchschnittliche Abbauzeit liegt bei etwa 0,1 bis 0,2 Promille pro Stunde, kann jedoch je nach Alter, Geschlecht, Gewicht und individueller Stoffwechselrate variieren.

Über das Blut gelangt der Alkohol auch ins Gehirn. Die Wirkweise im Gehirn ist komplex. Geringe Mengen wirken stimulierend, höhere Mengen haben eine betäubende Wirkung. Dabei ist eine Reihe an Botenstoffen (Neurotransmittern) beteiligt. Der Botenstoff Dopamin spielt dabei eine wichtige Rolle, weil ihm eine »belohnende« und damit suchterzeugende Wirkung zugeschrieben wird. Bei regelmäßig erhöhtem Alkoholkonsum verändern sich Anzahl und Funktion von Nervenzellen im Gehirn. Das Gehirn »braucht« den Alkohol schließlich für die Aufrechterhaltung der veränderten Hirnchemie. Beim Absetzen des Konsums »fehlt« der Alkohol dann, was heftige Entzugerscheinungen nach sich ziehen kann.

¹ Weitere und laufend aktualisierte Informationen über die Wirkungen und Risiken von Alkohol sind auf der Website drugcom.de zu finden.

3.3 Die Effekte

Die akute Wirkung von Alkohol hängt von der aufgenommenen Menge, der Alkoholkonzentration des Getränks sowie von individuellen Faktoren wie körperlicher und seelischer Verfassung, der Trinkgewohnung und der entwickelten Toleranz ab.

Geringe Mengen Alkohol wirken in der Regel anregend und stimmungssteigernd. Hemmungen und Ängste lassen nach und die Kontakt- und Kommunikationsbereitschaft nimmt zu. Bei mittleren bis höheren Dosierungen kann die gelöste, oft heitere Stimmung jedoch rasch in Gereiztheit, emotionale Unzugänglichkeit sowie in Aggression und Gewalt umschlagen.

Bei ansteigendem Blutalkoholspiegel kommt es durch die zunehmend betäubende Wirkung zu Störungen der Wahrnehmung und der Aufmerksamkeit. Urteilskraft, Koordination und Sprache werden zunehmend beeinträchtigt, und schließlich stellt sich eine erhebliche Ermüdung und Benommenheit ein. Bei sehr hoher Blutalkoholkonzentration kann es zum Koma und zum Atemstillstand kommen, manchmal sogar mit tödlichem Ausgang.

3.4 Die kurzfristigen Risiken des Alkoholkonsums

Jugendliche sind organisch besonders anfällig für alkoholbedingte Schäden. Das Gehirn durchläuft in der Jugendphase wesentliche Reifungsprozesse. Neue Verschaltungen zwischen den Hirnarealen werden aufgebaut und verfeinert. Ein wichtiger Prozess dieser Reifungsphase ist die Myelinisierung der Nervenfasern. Die so genannte Myelinscheide bildet eine Art Isolationsschicht, die für eine störungsfreie Weiterleitung elektrischer Nervenimpulse sorgt. Da die Myelinscheide weiß ist, wird dieser Bereich des Gehirns auch als »weiße Substanz« bezeichnet. Häufiger Alkoholkonsum kann die Entwicklung der weißen Substanz negativ beeinflussen, was zu kognitiven Beeinträchtigungen führen kann.

Die akuten Risiken des Alkoholkonsums ergeben sich vor allem aus der Beeinträchtigung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, der Wahrnehmung und der Urteilskraft. Dies ist bereits bei geringen Alkoholmengen der Fall. Hieraus ergibt sich eine erhöhte Unfallgefahr, die insbesondere im Straßenverkehr häufig schwerwiegende, wenn nicht gar tödliche Folgen für die Jugendlichen selbst sowie für weitere am Unfallgeschehen Beteiligte haben kann. Darüber hinaus fördert erhöhter Alkoholkonsum aggressives Verhalten. Etwa ein Viertel aller Gewaltverbrechen – darunter Körperverletzungen und Sexualdelikte – wird unter Alkoholeinfluss begangen.

Bei gleichzeitiger Einnahme von Alkohol und anderen Drogen kann die Wirkung der Substanzen und damit das gesundheitliche Risiko extrem verstärkt werden. Auch bei der Einnahme von Medikamenten sollte kein Alkohol konsumiert werden, da deren Wirkungen verstärkt werden bzw. gefährliche Nebenwirkungen oder Komplikationen auftreten können.

Besonders riskant ist das Rauschtrinken, das vor allem bei Jugendlichen eine lebensbedrohliche Alkoholvergiftung nach sich ziehen kann. Generell gilt: Je jünger die konsumierende Person ist, umso schwerer fällt es dem Körper, Alkohol zu verkräften. Bereits geringe Mengen Alkohol können zu schweren Vergiftungen führen. Ein Rausch in jungen Jahren ist deshalb immer ein größeres gesundheitliches Risiko als bei einem Erwachsenen.

Beim Rauschtrinken steigt auch die Risiko- und Gewaltbereitschaft. 18- bis 24-Jährige stehen vergleichsweise häufig unter dem Einfluss von Alkohol, wenn es zu einem Autounfall kommt, und bei jugendlichen Gewalttätern ist ebenfalls oft Alkohol im Spiel. Darüber hinaus steigt beim Rauschtrinken das Risiko für ungewollten und ungeschützten Sex. Ungewollte Schwangerschaften sowie die Übertragung sexuell übertragbarer Infektionen (STI) wie Syphilis oder Hepatitis B können die Folge sein.

3.5 Die möglichen Langzeitfolgen

Da Alkohol durch das Blut im gesamten Körper verteilt wird, kommt es bei regelmäßig erhöhtem Konsum in nahezu allen Geweben zu Zellschädigungen. Zu den zahlreichen Organschäden infolge eines chronisch erhöhten Alkoholkonsums gehören vor allem die Schädigungen der Leber (Fettleber, Leberentzündung, Leberzirrhose), der Bauchspeicheldrüse, des Herzens (Erweiterung des Herzmuskels) sowie des zentralen und peripheren Nervensystems (Hirnatrophie, Polyneuropathie) und der Muskulatur (Muskelatrophie). Studien belegen darüber hinaus, dass bei langfristig starkem Alkoholkonsum ein erhöhtes Krebsrisiko für Mund-, Rachen-, Speiseröhrenkrebs und bei Frauen Brustkrebs besteht.

Im Verlauf eines länger dauernden Alkoholmissbrauchs oder einer Alkoholabhängigkeit kommt es auch zu psychischen Beeinträchtigungen, die sich beispielsweise in häufigen Stimmungsschwankungen, Angstzuständen, Depressionen bis hin zu einer Suizidgefährdung bemerkbar machen können. Neben den körperlichen und psychischen Folgen zieht ein chronisch erhöhter Alkoholkonsum häufig auch nachhaltige Veränderungen des gesamten sozialen Umfeldes nach sich.

Durch regelmäßigen Alkoholkonsum kann eine psychische und körperliche Abhängigkeit entstehen. Sein besonderes Gefährdungspotenzial besteht darin, dass Alkohol praktisch unbeschränkt verfügbar und in vielen gesellschaftlichen Bereichen fester Bestandteil der Alltagskultur ist. Infolgedessen ist sein Konsum extrem weit verbreitet und erfolgt in großen Bevölkerungsgruppen regelmäßig. Ein »schädlicher Gebrauch« bzw. »Missbrauch« – d. h. ein die Gesundheit schädigendes Konsumverhalten – ist häufig zu beobachten.

Eine Alkoholabhängigkeit entwickelt sich über einen längeren Zeitraum und vor allem dann, wenn ein dauerhaft erhöhter Alkoholkonsum und spezifische genetische Dispositionen zusammenwirken. Sie wird in der Regel dann diagnostiziert, wenn während des letzten Jahres mindestens drei der unten aufgeführten sechs Kriterien der **»Diagnostischen Leitlinien für das Abhängigkeitssyndrom«** erfüllt sind.

Seit 1968 gilt Alkoholabhängigkeit (Alkoholismus) als Krankheit. Die Behandlung fällt seit 1978 in die Zuständigkeit der Krankenkassen und der Rentenversicherung.

Ein abrupter Konsumstopp kann gefährliche Entzugerscheinungen verursachen. Aufgrund der Veränderungen des Nervensystems können diese bis hin zu zentralnervösen Krampfanfällen und zum Delirium tremens führen, die durch Bewusstseinsstörungen und Halluzinationen geprägt sind. Im Extremfall können sich daraus lebensbedrohliche Zustände ergeben.

Das Alter, in dem Kinder und Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, beeinflusst die Entwicklung von Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit: Je früher Jugendliche Alkohol konsumieren, desto größer ist die Gefahr von Missbrauch und Abhängigkeit. Während der Pubertät sind Jugendliche mit vielfältigen Umbrüchen, Herausforderungen und Krisen konfrontiert. Wenn Alkoholkonsum als Mittel entdeckt wird, Schwieriges erträglicher zu machen, ist die Gefahr einer Gewöhnung groß. Dies gilt vor allem dann, wenn Jugendliche wenig alternative Lösungsversuche generieren können und die soziale Umgebung nicht korrigierend und unterstützend eingreift. Besonders gefährdet, vom »Hilfsmittel« Alkohol abhängig zu werden, sind Jugendliche, die unter schweren Belastungen leiden, seien dies tiefer liegende persönliche Probleme wie große Unsicherheit, Versagensangst und Einsamkeit oder extreme Lebenserfahrungen wie (sexueller) Missbrauch oder Gewalt. Häufiger und gar täglicher Alkoholkonsum und häufiges Betrunkensein sind daher Warnsignale, auf die Erwachsene in jedem Fall reagieren sollten.

Besonders gravierend sind die Folgen von Alkoholkonsum während der Schwangerschaft. Über die Plazenta dringt Alkohol ungefiltert in das Gewebe des Embryos und greift die sich eben erst ausbildenden Nerven und Organe direkt an. Schwere körperliche und geistige Behinderungen wie Minderwuchs, Herzfehler oder Entwicklungsstörungen des Gehirns können die Folge sein. Leichtere Ausprägungen von »Alkoholembryopathie« oder »Fetalem Alkoholsyndrom« (FAS) können sich in übersteigerter Aktivität oder Konzentrations- und Lernschwierigkeiten des Kindes ausdrücken. Ein vollständiger Verzicht auf Alkohol während der Schwangerschaft wird daher dringend empfohlen.

Diagnostische Leitlinien für das Abhängigkeitssyndrom

1. Es besteht ein starker Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren.
2. Es besteht eine verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Alkoholkonsums.
3. Das Auftreten eines körperlichen Entzugssyndroms.
4. Es kann eine Toleranz nachgewiesen werden, d. h. es sind zunehmend höhere Alkoholmengen erforderlich, um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen hervorzurufen.
5. Andere Vergnügungen oder Interessen werden zugunsten des Alkoholkonsums zunehmend vernachlässigt.
6. Der Alkoholkonsum wird trotz nachweisbarer eindeutiger schädlicher Folgen körperlicher, sozialer oder psychischer Art fortgesetzt.

3.6 Risikoarmer Konsum – Wie geht das?

Neben den akuten Risiken steigert vor allem ein regelmäßig erhöhter Alkoholkonsum das Risiko zahlreicher schwerwiegender Folgeschäden. Zur Verringerung des Risikos empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) daher die Einhaltung von Grenzwerten für einen risikoarmen Alkoholkonsum bei Erwachsenen.

Erwachsenen wird empfohlen, nicht mehr als 1 bis 2 alkoholische Getränke pro Woche zu trinken. Das entspricht beispielsweise 1 bis 2 kleinen Flaschen Bier (insgesamt bis zu 660 Milliliter) oder 1 bis 2 kleinen Gläsern Wein (insgesamt bis zu 280 Milliliter). Bereits der Konsum von mehr als 2 alkoholischen Getränken pro Woche ist mit einem moderaten Krankheitsrisiko assoziiert. Bei mehr als 6 alkoholischen Getränken pro Woche ist das Risiko für Folgeschäden hoch.

Für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 20 Jahren ist es zwar okay, ab und zu mal etwas Alkohol zu trinken, starker, häufiger oder sogar täglicher Alkoholkonsum ist aber ein Warnsignal für einen problematischen Konsum. Wenn Jugendliche dieser Altersgruppe Alkohol trinken, sollten sie nicht mehr als ein Standardglas trinken und das auch nur maximal einmal pro Woche. Besonders regelmäßiger Konsum gilt als gefährlich, denn wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das Risiko für eine spätere Abhängigkeitsentwicklung höher ist, je früher regelmäßig Alkohol getrunken wird.

Zum Weiterlesen

drugcom.de

Im Bereich »Drogen« unter der Rubrik »Alkohol« finden sich laufend aktualisierte Informationen und Tests sowie Beratungsangebote zu Alkohol.

Alkohol Basisinformation

Die Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS). www.dhs.de

Alkoholabhängigkeit. Suchtmedizinische Reihe Band 1

Die Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS). www.dhs.de

Orth, B., Spille-Merkel, C. & Nitzsche, A. (2025). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023. Substanzkonsum und Internetnutzung im Jahr 2023 und Trends. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Die Studie kann als PDF heruntergeladen werden unter: https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/Studien/PDF/DAS_2023_Forschungsbericht_final.pdf

Auf Grund ihrer besonderen gesundheitlichen Gefährdung sollten Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren gar keinen Alkohol trinken. Zwar machen viele Jugendliche schon mit 14 oder 15 Jahren ihre ersten Alkoholerfahrungen, besonders das Rauschtrinken ist jedoch mit einem hohen gesundheitlichen Risiko verbunden. Alkoholkonsum in diesem Alter wird als missbräuchlich eingestuft und erfordert pädagogische Maßnahmen, die auf die jeweilige Entwicklungsstufe abgestimmt sind.

3.7 Die rechtliche Situation

Alkohol zählt zu den Drogen, deren Erwerb, Besitz und Handel für Erwachsene in Deutschland legal sind. Für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren regelt das Jugendschutzgesetz (JuSchG) in Paragraph 9 Fragen zum Konsum und Erwerb von alkoholischen Getränken.

Jugendschutzgesetz (Auszug, Stand 2025)

§ 9 Alkoholische Getränke

- (1) In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen
 1. Bier, Wein, weinähnliche Getränke oder Schaumwein oder Mischungen von Bier, Wein, weinähnlichen Getränken oder Schaumwein mit nichtalkoholischen Getränken an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren,
 2. andere alkoholische Getränke oder Lebensmittel, die andere alkoholische Getränke in nicht nur geringfügiger Menge enthalten, an Kinder und Jugendlicheweder abgegeben noch darf ihnen der Verzehr gestattet werden.
- (2) Absatz 1 Nummer 1 gilt nicht, wenn Jugendliche von einer personensorgeberechtigten Person begleitet werden.



4

Anregungen für die Praxis

4.1 Wie kann man Jugendliche motivieren, sich mit ihrem Alkoholkonsum kritisch zu beschäftigen?

Viele Jugendliche finden ihren Alkoholkonsum harmlos, normal und völlig unproblematisch. Bei diesen Jugendlichen ein Problembewusstsein zu fördern, ist für die meisten Fachkräfte eine besondere Herausforderung. Was gilt es dabei zu beachten?

Wenn Erwachsene mit Jugendlichen über den Konsum von Alkohol reden, hat sich eine neutrale Haltung bewährt: Jugendliche sollten nicht den Eindruck gewinnen, Erwachsene wollten sie »warnen« oder »bekehren«. Deshalb sollten im Gespräch mit Jugendlichen die angenehmen Effekte des Alkoholkonsums (Lockerheit, Mut, etc.) nicht ausgeklammert, sondern ebenso thematisiert werden wie die Risiken und möglichen Folgen des Alkoholkonsums. Jugendliche haben ihre eigenen, ganz individuellen Gründe, Alkohol zu trinken. Erst ein offenes Gespräch über diese Motive bietet die Chance, eine selbstkritische Haltung und Alternativen zum Konsum zu finden. Zugleich schafft die Erfahrung, dass man mit Erwachsenen auch über den Konsum von Alkohol und anderen Rauschmitteln reden kann, eine Vertrauensgrundlage, die insbesondere dann von Bedeutung ist, wenn es gilt, Hilfe zu leisten.

Menschen verändern ihre Einstellungen und ihr Verhalten in der Regel nicht so schnell. Vielmehr ist Veränderung ein Prozess, der Zeit braucht. Im Transtheoretischen Modell, das den Prozess der Motivationsentwicklung bis hin zu einer Veränderung im Umgang mit Suchtmitteln beschreibt, werden sechs Phasen unterschieden. Nachfolgend werden diese Phasen am Beispiel des Alkoholkonsums bei Jugendlichen verdeutlicht und Fragen vorgestellt, die Ihnen dabei helfen können, herauszufinden, in welchem Stadium der Verhaltensänderung sich der oder die Jugendliche befindet.

\\ DIE STUFE DER ABSICHTSLOSIGKEIT

Auf der Stufe der Absichtslosigkeit haben Jugendliche noch kein bzw. kein verhaltensrelevantes Problembewusstsein und nicht die Absicht, ihren Alkoholkonsum zu verändern. In der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen, die sich in dieser Phase befinden, geht es zunächst darum, eine Beziehung aufzubauen und Vertrauen zu stärken. Darauf aufbauend gilt es, das **Problembewusstsein** der Jugendlichen zu **fördern**. Hierzu ist es zum einen wichtig, Jugendliche über die Risiken des Alkoholkonsums zu informieren und sie zum anderen anzuregen, ihr eigenes Konsumverhalten zu beobachten und ggf. zu hinterfragen. Jugendgerecht aufbereitete Informationen zum Thema Alkohol finden sich in entsprechenden Materialien des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit oder auf drugcom.de (siehe weiter unten).

Mögliche **Fragen**, mit denen Sie das Problembewusstsein Jugendlicher in der Phase der Absichtslosigkeit fördern können, sind bspw.:

Was weißt du über die Risiken des Alkoholkonsums?

Hast du schon einmal schlechte Erfahrungen mit Alkohol gemacht?

Was wären für dich erste Warnzeichen dafür, dass dein Konsum nicht mehr in Ordnung ist?

\\ DIE STUFE DER ABSICHTSBILDUNG

Auf der Stufe der Absichtsbildung sind Jugendliche bereit, über ihr Konsumverhalten nachzudenken, ohne jedoch bereits etwas daran ändern zu wollen. In dieser motivationalen Phase stehen Jugendliche ihrem Konsumverhalten häufig ambivalent gegenüber: Einerseits sind ihnen mögliche negative Folgen ihres Konsums bewusst, andererseits genießen sie die Vorteile, die mit dem Alkoholkonsum verbunden sind.

Erst, wenn in der Einschätzung der/des Jugendlichen die negativen Aspekte des Konsums die positiven überwiegen, kann der Entschluss reifen, mit dem Trinken anders als bisher umzugehen.

Im Rahmen der Suchtprävention geht es nun darum, diesen **Reflexionsprozess** zu **unterstützen** und den Widerspruch zwischen den unvereinbaren Wünschen deutlich zu machen.

Mögliche **Fragen**, mit denen Sie den Reflexionsprozess Jugendlicher in der Phase der Absichtsbildung unterstützen können, sind bspw.:

Was wäre anders, wenn du deutlich weniger Alkohol trinken würdest?

Was erwartest du, wenn du so weiter trinkst wie bisher?

Welche Vorteile hat Alkohol für dich – und welche Nachteile?

Wie fühlst du dich nach dem Trinken und wie fühlst du dich am nächsten Tag?

\\ DIE STUFE DER VORBEREITUNG

Auf der Stufe der Vorbereitung sind Jugendliche grundsätzlich dazu bereit, ihr Konsumverhalten zu verändern, offen ist jedoch häufig, wie und wann die Verhaltensänderung umgesetzt werden soll. Typische Äußerungen in dieser Phase lauten z. B.: »Es kann so nicht mehr weitergehen« oder »Ich möchte meine Ausraster meiner Freundin nicht mehr zumuten.«

In dieser Phase unterstützen Sie Jugendliche am besten dadurch, dass Sie mit ihnen gemeinsam ein möglichst **konkretes** und **realistisches Vorgehen erarbeiten**. Denn trotz der vorhandenen Veränderungsmotivation scheitern Jugendliche oft bei der konkreten Umsetzung dieses Vorhabens.

Deshalb ist es hilfreich, gemeinsam konkrete, überprüfbare Ziele zu formulieren. Der bloße Vorsatz, weniger zu trinken, ist zu allgemein. Sie können die Jugendlichen bei der Konkretisierung der Ziele unterstützen und Umsetzungsstrategien mit ihnen besprechen. Zielführend sind klare Wenn-dann-Vereinbarungen, z. B. »Wenn Situation x eintritt, dann mache ich y.« Mit diesem Vorgehen werden große Ziele überschaubar und das Vertrauen der Jugendlichen in ihre Entscheidungs- und Steuerungsfähigkeit wird gestärkt.

Mögliche **Fragen**, mit denen Sie Jugendliche in der Phase der Vorbereitung unterstützen können, sind bspw.:

Was genau möchtest du an deinem Alkoholkonsum verändern?

Wie reagierst du zukünftig, wenn deine Kumpel dir das dritte Bier anbieten?

In welchen Situationen ist es für dich besonders schwer, auf Alkohol zu verzichten?

Was könntest du in solchen Momenten tun, statt Alkohol zu trinken?

\\ DIE STUFE DER HANDLUNG

In der Phase der Handlung haben Jugendliche damit begonnen, ihr Konsumverhalten zu verändern. Jetzt kommt es darauf an, ihnen dabei zu helfen, ihr neues Verhalten **im Alltag zu verankern** und **Rückfällen vorzubeugen**. Sie stärken das Selbstbewusstsein der Jugendlichen, indem Sie die Aufmerksamkeit auf die Fortschritte lenken, die sie schon gemacht haben. Auch kleine Erfolge sollten nicht übersehen werden, sondern eine Wertschätzung erfahren.

Mögliche **Fragen**, mit denen Sie Jugendliche in der Phase der Handlung unterstützen können, sind bspw.:

Wie ist es dir gelungen, in den letzten Tagen deinem Ziel treu zu bleiben?

Hast du schon positive Veränderungen an dir selbst bemerkt, seitdem du weniger trinkst?

Was hat dir dabei geholfen, in schwierigen Situationen auf Alkohol zu verzichten?

\\ DIE STUFE DER AUFRECHTERHALTUNG

Auf der Stufe der Aufrechterhaltung wird das »neue« Verhalten bereits seit einiger Zeit im Alltag umgesetzt. In dieser Phase ist es wichtig, den Jugendlichen dabei zu helfen, **das neue Verhalten zu stabilisieren** und möglichen Rückfällen vorzubeugen bzw. sich mit Rückschlägen auseinanderzusetzen.

Offenheit für eventuell aufkommende Zweifel an der Richtigkeit des Vorhabens ist hier ebenfalls erforderlich. Rückfälle sollten am besten als durchaus »normal« betrachtet werden. Sie stellen eine wichtige Informationsquelle dafür dar, wie die persönliche Strategie der Verhaltensänderung weiter verbessert werden kann. Veränderungen der Einstellungen und des Verhaltens verlaufen in der Regel nicht linear. Dieser Prozess wird gerne mit einer Spirale verglichen, die sich langsam aber stetig dem Ziel entgegen schraubt.

Mögliche **Fragen**, mit denen Sie Jugendliche in der Phase der Aufrechterhaltung unterstützen können, sind bspw.:

Wie hat sich dein Alltag verändert, seitdem du deutlich weniger trinkst?

Gab es Situationen, in denen es dir schwergefallen ist, keinen Alkohol zu trinken und wie bist du damit umgegangen?

Was kannst du aus deinem Rückfall lernen?

Was möchtest du beim nächsten Mal anders machen?

Zum Weiterlesen:

Cancer Prevention Research Center: Transtheoretical Model (englisch) <https://web.uri.edu/cprc/transtheoretical-model/>

4.2 Wie kann Wissen über Alkohol vermittelt werden?

Jugendliche sollten gut über Alkohol informiert sein. Zur Wissensvermittlung eignen sich beispielsweise Informationsmaterialien vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG). Auch die Website drugcom.de bietet an verschiedenen Stellen fundierte Informationen zum Alkoholkonsum. So finden Sie beispielsweise Einiges zu diesem Thema im [Drogenlexikon](#). Unter dem Menüpunkt »Alkohol« bzw. »Drogen > Alkohol« (auf dem Smartphone) gibt es eine thematische Übersicht sowie interne Links zu dem Wissenstest zu Alkohol, dem Selbsttest Check your Drinking und zu einer Sammlung häufig gestellter Fragen.

Vorschläge zur Wissensvermittlung:

Ziel des Bereichs »Wissensvermittlung« auf drugcom.de ist es, die Risikokompetenz von Jugendlichen zu stärken. Je mehr sie über die Vor- und Nachteile des Alkoholkonsums wissen, umso verantwortungsbewusster können sie damit umgehen. Um Jugendlichen einen Zugang zu den Informationen auf drugcom.de zu verschaffen, ist ein spielerischer Ansatz besonders gut geeignet.

Wenn Sie bei der Umsetzung der nachfolgend vorgeschlagenen Quizformate Incentives einsetzen möchten, können Sie Kugelschreiber von drugcom sowie Haftnotizblöcke von [Quit the Shit](#) unter Angabe des Verwendungszwecks per E-Mail an drugcom@bioeg.de bestellen.

Erinnern Sie sich an die Jugendlichen, die Sie zufällig an der Bushaltestelle getroffen haben (siehe S. 5)? Wenn Sie einen oder mehrere dieser Jugendlichen später im offenen Bereich ihrer Einrichtung wieder treffen, könnten Sie sie zu einem kleinen Experiment einladen: »Wir haben doch sicher einige hier, die sich mit Alkohol richtig gut auskennen« oder direkter »Ihr kennt euch doch mit Alkohol gut aus. Was haltet ihr davon,

mal zu testen, wie gut ihr wirklich über Alkohol Bescheid wisst?« Dann laut in die Runde fragen: »Wer macht mit bei einem Alkohol-Quiz?« Vielleicht haben Sie ja die Möglichkeit, einen Preis für das beste Testergebnis in Aussicht zu stellen, damit der Anreiz für die Teilnahme an dem Wettbewerb noch gesteigert wird.



VORSCHLAG NR. 1: ALKOHOL-QUIZ

Teilnehmer und Teilnehmerinnen:

4–12 Jugendliche, die Spaß an einem Quiz haben, bei dem es um das Thema Alkohol geht. Aus praktischen Gründen (Internetzugang) schlagen wir vor, zwei Teams zu bilden.

Materialien:

- Pro Team: ein Computer, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang
- Pro Team: ein Blatt mit Quizfragen (siehe Anhang A)
- Für den Quizmaster oder die Quizmasterin: ein Blatt mit Fragen und Antworten (siehe Anhang B)

Dauer: 30–60 min

Ziel: Spielerische Vermittlung von Informationen zum Thema Alkohol

Es werden zwei Teams gebildet (je zwei bis sechs Jugendliche). Entweder übernimmt jemand von den Jugendlichen oder von den pädagogischen Fachkräften die Rolle des Quizmasters oder der Quizmasterin.

Jedes Team bekommt eine Liste mit acht Fragen und etwa 30 Minuten Zeit, auf drugcom.de nach den Antworten zu suchen. Auf dem Blatt mit den Quizfragen können Stichworte festgehalten werden, müssen aber nicht. Eventuell brauchen die Jugendlichen etwas Unterstützung beim Durchklicken der Seite, falls sie drugcom.de noch gar nicht kennen. So könnten Sie den Jugendlichen empfehlen, die Suchfunktion auf der Website zu nutzen.

Wenn beide Teams fertig sind oder die vereinbarte Zeit abgelaufen ist, liefert der/die Quizmaster/-in die Auflösung. Anhang B enthält sowohl die Lösungen als auch kurze Erläuterungen. Insbesondere wenn die Antworten der Jugendlichen nicht richtig sind, kann diese Gelegenheit dazu genutzt werden, um mit ihnen über die Risiken des Konsums oder – falls es die Situation erlaubt – über ihre persönlichen Erfahrungen zu sprechen.

VORSCHLAG NR. 2: WISSENSTEST

Teilnehmer und Teilnehmerinnen:

2–4 Jugendliche pro Team, die Spaß an einem Quiz haben, bei dem es um das Thema Alkohol geht. Es können zwei oder mehr Teams gebildet werden.

Materialien:

- Pro Team: ein Computer, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang (Variante 1)
- Pro Team: eine ausgedruckte Version des Wissenstests (Variante 2)
- Lösungen für Testleiter/-in (siehe Anhang D)

Dauer: ca. 30–60 min

Ziel: Spielerische Vermittlung von Informationen zum Thema Alkohol

VARIANTE 1: MIT COMPUTER / TABLET / SMARTPHONE

Falls mehrere Computer zur Verfügung stehen, könnten mehrere Teams gegeneinander antreten, den Wissenstest zu machen. Der Wissenstest ist auf drugcom.de unter der Rubrik »Tests > Wissenstests > Alkohol« erreichbar. Hier gibt es 9 Fragen mit jeweils mehreren Antwortmöglichkeiten. Nach jedem Anklicken einer Antwort kommt sofort die Rückmeldung mit der erreichten Punktzahl und ausführlicher Antwort auf die zuvor gestellte Frage. Das Punkteergebnis wird nach Gruppen zusammengefasst: 0–9 Punkte, 10–18 Punkte und 19–27 Punkte.

Für die Challenge zum Alkohol Wissenstest können immer zwei bis vier Jugendliche an einem Computer sitzen und gemeinsam versuchen, die richtigen Antworten zu ermitteln. Falls nur ein Computer zur Verfügung steht, könnten die Teams nacheinander den Test durchgehen und die Punktzahl eintragen.

Empfehlenswert ist es, den Jugendlichen mitzuteilen, dass es in der ersten Runde nicht darauf ankommt, die Antworten ausführlich zu lesen. Sie sollen erst einmal nur ihre Antworten auf dem vorbereiteten Antwortzettel ankreuzen und die Punktzahl eintragen. In Anhang C ist hierfür eine Druckvorlage vorgesehen.

Es sollte eine Spielzeit festgelegt werden. 10–15 Minuten sind für die neun Fragen völlig ausreichend, wenn die Jugendlichen die Anweisung bekommen, sich nicht lange mit dem Lesen der Antworten aufzuhalten. Es kann aber auch eine längere Spielzeit eingeplant werden, um den Jugendlichen mehr Zeit für das Lesen der Antworten einzuräumen.

Zur Ermittlung des Gewinner-Teams können die Fragen in einer zweiten Runde nochmals gemeinsam durchgegangen und die richtigen Antworten abwechselnd von den Teams angesagt werden. Der entsprechende Text kann vorgelesen und ggf. in der Runde diskutiert werden. Zudem können die Jugendlichen dazu ermuntert werden, die Möglichkeit zu nutzen, sich am Ende des Tests mit anderen Testusern zu vergleichen.

VARIANTE 2: OFFLINE

Der Test kann wie in Variante 1 in Gruppen von zwei bis vier Jugendlichen durchgeführt werden. Jede Gruppe erhält den ausgedruckten Wissenstest (Anhang C) und beantwortet nacheinander alle Fragen. Anschließend nennt der Testleiter oder die Testleiterin die richtigen Antworten und sagt die entsprechende Punktzahl hierzu an (siehe Anhang D). Anhang D enthält auch kurze Erklärungen zu den richtigen Antworten.

4.3 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihre Einstellung zu ihrem Alkoholkonsum zu überprüfen?

Der Alkoholkonsum Jugendlicher hängt stark von ihren Freizeitgewohnheiten und den sozialen Normen ihrer Bezugsgruppe ab. Jugendliche, die häufig ausgehen und sich oft mit Alkohol trinkenden Gleichaltrigen treffen, trinken vergleichsweise häufig und viel Alkohol. Aus ihrer Perspektive ist es völlig »normal«, in der Freizeit Alkohol zu trinken und was »normal« ist, kann ja schließlich kein Problem sein.

Eine zentrale Aufgabe der präventiven Arbeit mit Alkohol konsumierenden Jugendlichen ist es daher, Problembewusstsein und eine selbstkritische Haltung gegenüber dem eigenen Konsumverhalten zu fördern. Die folgenden beiden Praxisübungen greifen dieses Thema auf: Zunächst vermittelt die Arbeitshilfe eine Idee, wie Sie in der Arbeit mit Jugendlichen ein Bewusstsein für die Risiken des Alkoholkonsums fördern können (Vorschlag Nr. 3). Darauf aufbauend zeigt Vorschlag Nr. 4, wie Jugendliche zu einer kritischen Auseinandersetzung mit den eigenen Konsumgewohnheiten angeregt werden können.

4.3.1 Förderung des Problembewusstseins

VORSCHLAG NR. 3: ROLLENSPIEL

»WENN EIN FREUND ZU VIEL TRINKT«

Teilnehmer und Teilnehmerinnen:

5–12 Jugendliche

Materialien: Internet-Zugang zu drugcom.de

Dauer: ca. 30–60 min

Ziel: Problembewusstsein wecken für die Risiken des übermäßigen Alkoholkonsums

1. Gruppenbildung

- **Gruppe 1** entwirft den fiktiven Fall einer/eines Jugendlichen mit Alkoholproblem, die/der mit einem Mitglied der Gruppe befreundet ist.
 - Erarbeitet Merkmale: Wie oft trinkt sie/er? Was trinkt sie/er? Mit wem? Was sind die Folgen ihres/seines Konsums?
 - Reflektiert auch die Lage der Freundinnen und Freunde der/des Jugendlichen mit Alkoholproblem: Wie fühlen sie sich? Welche Sorgen haben sie? Welche Unterstützung brauchen sie?
- **Gruppe 2:** findet auf den Seiten von drugcom.de (oder erhält ausgedruckt durch die Fachkraft) eine Liste mit Tipps für Jugendliche, die sich fragen, wie sie mit Freunden umgehen sollen, die Drogen nehmen.
 - Rubrik auf drugcom.de: Beratung > Hilfe für Familien und Freunde
 - Lest die Tipps und bespricht ihre Vor- und Nachteile. Wählt dann eine Person aus, die als Beraterin oder Berater im Rollenspiel auftritt und die Tipps an die ratsuchende Person weitergibt.

2. Rollenspiel

- Der/die Ratsuchende stellt die fiktive Freundin/den fiktiven Freund mit Alkoholproblem in Ich-Form dar.
- Der/die »Berater/in« gibt daraufhin praktische Tipps und entwickelt gemeinsam mit dem Ratsuchenden eine Strategie zum Umgang mit der Situation.
- Wenn jemand im Gespräch nicht weiter weiß, kann sie/er jederzeit die eigene Gruppe als »Souffleuse/Souffleur« um Hilfe bitten.

3. Auswertung

- Anhand des fiktiven Falls wird es den Jugendlichen leichter fallen, eigene Erfahrungen mit Alkohol oder mit Alkohol konsumierenden Freundinnen und Freunden zu schildern.
- Durch den gegenseitigen Austausch in der Gruppe wird ihnen deutlich, dass viele Jugendliche mit dieser Thematik konfrontiert sind.

- Die Darstellung unterschiedlicher negativer Folgen fördert eine glaubwürdige, kritische Haltung zum Alkoholkonsum.
- Zusätzlich lernen die Teilnehmenden, wie sie sich gegenseitig unterstützen können.


4.3.2 Anregung zu einer kritischen Auseinandersetzung

Viele Jugendliche haben keinen genauen Überblick über ihren eigenen Alkoholkonsum. In welchen Situationen trinken sie? Mit wem, wie oft und wie viel trinken sie? Sie kennen ihr Konsummuster nicht und wissen daher oft nicht, ob ihr Verhalten unproblematisch oder möglicherweise riskant ist. Wenn sie sich ihres individuellen Konsummusters bewusst werden, löst das oft schon eine Veränderung der eigenen Einstellung aus, weil ihnen z. B. klar wird, dass sie viel häufiger trinken, als sie es selbst akzeptabel finden.

Die Website drugcom.de bietet mit dem anonymen Online-Selbsttest **Check your Drinking** die Möglichkeit, das persönliche Trinkverhalten zu prüfen. Mithilfe von verschiedenen Fragen, die per Mausklick beantwortet werden, wird das individuelle Konsummuster erfragt. Die Teilnehmenden bekommen danach eine differenzierte Rückmeldung zu ihrem Konsum mit einer Einschätzung des individuellen Risikos und ggf. Anregungen für aktive Schritte in Richtung einer Veränderung.

Dieser Test kann für alle Jugendlichen nützlich sein, unabhängig davon, ob sie ihren Konsum bereits ändern möchten oder nicht. Wer sich bereits entschieden hat, (in Zukunft) weniger oder gar nichts mehr zu trinken, findet hier weitere unterstützende Argumente für diese Entscheidung. Auch diejenigen, die gute Argumente brauchen, um ihren gesünderen Konsumstil aufrecht zu erhalten, werden hier fündig. Alkohol ist in unserer Gesellschaft ständig präsent. Da man ihm nicht aus dem Weg gehen kann, ist es hilfreich die Entscheidung des/der Jugendlichen für einen gesünderen Umgang zu stärken.

Besonders nützlich ist der Selbsttest Check your Drinking für alle, die noch nicht beabsichtigen, ihr Konsumverhalten zu ändern. Wer einen riskanten Konsum betreibt, bekommt hier eine sachliche und sehr individuell formulierte Rückmeldung, die das riskante Trinkverhalten bewusst macht. Dadurch kann der Prozess der Einstellungsprüfung und Absichtsbildung gestärkt werden.



Sie könnten die Jugendlichen, die Sie an der Bushaltestelle getroffen haben (siehe S. 5), ansprechen und fragen, ob sie den Selbsttest Check your Drinking schon kennen. Wenn sie verneinen, könnte die Frage, ob sie denn meinen, dass mit ihrem Alkoholkonsum alles im grünen Bereich sei, ein konstruktives Gespräch provozieren. Die meisten werden wohl antworten: »Na klar, Alkohol trinken ist doch ganz normal.«

Sie könnten dann etwas erwidern wie: »Wenn ihr denkt, dass bei eurem Alkoholkonsum derzeit »alles im grünen Bereich« ist, woran würdet ihr denn merken, dass es nicht mehr okay ist, dass es aus dem Ruder läuft?« Jede/r Jugendliche für sich könnte dann überlegen, was deutliche Anzeichen für einen problematischen Alkoholkonsum wären (z. B. aggressiv und gewalttätig werden; jedes Wochenende trinken; direkt nach der Schule trinken etc.).

VORSCHLAG NR. 4: NEUGIERDE WECKEN AUF DEN SELBSTTEST CHECK YOUR DRINKING

Teilnehmer und Teilnehmerinnen:

Jugendliche, die Alkohol trinken und neugierig sind, wie ihr persönlicher Alkoholkonsum nach wissenschaftlichen Kriterien eingeschätzt wird.

Materialien: ein, besser zwei oder mehrere Computer, Tablets oder Smartphones mit Internetzugang

Dauer: ca. 30 min

Ziel: Jugendliche zu einer kritischen Auseinandersetzung mit ihren eigenen Trinkgewohnheiten anregen

Die individuell formulierten Kriterien für einen problematischen Konsum sind besonders wirkungsvoll, weil sie aus der eigenen Lebenswelt der Jugendlichen stammen. In den Verlauf eines solchen Gesprächs passt auch die Empfehlung, den Selbsttest Check your Drinking auf drugcom.de zu machen und herauszufinden, wie das individuelle Konsumverhalten objektiv und wissenschaftlich fundiert eingeschätzt wird. Die persönliche Rückmeldung kann ausgedruckt werden und liefert eine sehr gute Grundlage für Gespräche mit einzelnen oder mehreren Jugendlichen.

VORSCHLAG NR. 5: GRUPPENGESPRÄCH

Teilnehmer und Teilnehmerinnen:

3–8 Jugendliche, die vorher den Selbsttest Check your Drinking gemacht haben

Materialien: nach Möglichkeit die ausgedruckten Rückmeldungen des Selbsttests

Dauer: ca. 30–60 min

Ziel: Austausch und kritische Reflexion der eigenen Konsumgewohnheiten

Gruppengespräch:

Wenn mehrere Jugendliche den Test gemacht haben, könnte eine gemeinsame Besprechung der Testergebnisse helfen, den Reflektionsprozess zu vertiefen. Planen Sie dafür mindestens eine halbe Stunde ungestörte Gesprächszeit ein.

Die Jugendlichen können reihum berichten, was ihre persönliche Rückmeldung enthielt. Eine weitere, nützliche Frage kann sein, was davon sie selbst als zutreffend empfinden und was nicht. Danach kann die Gruppe diskutieren, ob Andere die Einschätzung teilen.

Rückmeldungen von anderen Jugendlichen werden meist ernster genommen als die von Erwachsenen. Daher sollten sich die pädagogischen Fachkräfte hier eher zurückhalten und das Gespräch so moderieren, dass die Jugendlichen ermutigt werden, sich untereinander ihre Einschätzungen mitzuteilen.

Eine weitere interessante Frage ist, welche Schlüsse die Teilnehmenden aus dem Testergebnis und den Einschätzungen der Anderen ziehen.

Voraussetzung für solche Gespräche ist, dass die Jugendlichen Vertrauen zu den pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben und nicht befürchten müssen, genötigt, gedrängt oder kontrolliert zu werden. Hierbei haben sich die Prinzipien der motivierenden Gesprächsführung bewährt. Sie seien hier nur knapp zusammenfassend dargestellt:

Ziel der Gesprächsführung ist immer, die jugendlichen Gesprächsteilnehmenden in einem Reflexions- und Entscheidungsprozess zu begleiten, in dem Ambivalenzen sichtbar werden: Die Vorteile des jetzigen Verhaltens werden gegen die Vorteile eines zukünftigen, veränderten Verhaltens ebenso abgewogen wie die Nachteile. Aus diesen Abwägungen entstehen Impulse für eine Veränderung der Einstellung und des Handelns. Die Motivation zur Verhaltensänderung soll mit Hilfe dieser Gespräche also erst entwickelt werden.

Die Grundhaltung in den Gesprächen ist deshalb respektvoll und ernstnehmend, nicht belehrend oder konfrontierend. Wenn Menschen sich angegriffen und belehrt fühlen, »machen sie dicht«. Empathie und aufrichtiges Interesse an der Sichtweise der/des Jugendlichen schaffen dagegen die Basis für offene Gespräche. So können auch Diskrepanzen, z. B. zwischen den ursprünglichen Zielen der/des Jugendlichen und der aktuellen Situation, ausgesprochen und rückgemeldet werden, ohne dass die/der Jugendliche sich zur Wehr setzen muss.

Widerstand ist hier eher als Ausdruck der Ambivalenz zu verstehen und kann von pädagogischen Fachkräften verständnisvoll aufgegriffen werden. Die Jugendlichen entscheiden selbst, was sie tun und lassen, deshalb sollen sie darin ermutigt und gestärkt werden, selbstverantwortlich zu handeln. Wenn ihnen im Gespräch Situationen aufgezeigt werden, in denen es ihnen offensichtlich gelungen ist, den Konsum zu steuern, wird ihr Vertrauen in die Selbstwirksamkeit gefördert. Dadurch steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass die Jugendlichen den Wunsch entwickeln, ihren Konsum zu kontrollieren – und die Zuversicht, dies tatsächlich zu schaffen.

Ergänzung:

Jugendliche in ihrer selbstverantwortlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol zu begleiten, heißt nicht, dass die Regeln für den Alkoholkonsum in der Jugendfreizeitstätte außer Kraft gesetzt sind. Diese Regeln sollten immer klar formuliert und konsequent eingehalten werden.

4.4 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihren Alkoholkonsum zu verändern?

Konfrontiert mit der Problemlage einer/eines Jugendlichen stellt sich für Fachkräfte der Jugendarbeit die Frage, was zu tun ist. Einrichtungen der Jugendförderung sind zwar keine Suchtberatungsstellen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Jugendfreizeitstätte sind in der Regel keine Suchtfachkräfte. Dennoch kann die alltägliche Arbeit in der Jugendfreizeitstätte genutzt werden, um präventiv auf den Alkoholkonsum einzuwirken. Aber worauf sollen Fachkräfte achten, wenn sie Jugendliche dabei unterstützen wollen, ihren Alkoholkonsum zu reduzieren?

Zum Weiterlesen:

Marzinzik, K., Fiedler, A. (2005) MOVE – Motivierende Kurzintervention bei konsumierenden Jugendlichen. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Band 28.

Miller, W. R., und Rollnick, S. (2025). Motivierende Gesprächsführung. Freiburg im Breisgau: Lambertus.

Naar-King, S. und Suarez, M. (2012). Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Weinheim: Beltz.



Stellen Sie sich vor, einige der Jugendlichen aus der besagten Gruppe (siehe S. 5) haben schon deutlich gemacht, dass ihr Alkoholkonsum aus dem Ruder gelaufen ist, dass es sie längst nervt und sie auch schon ein paar Mal erfolglos versucht haben, ihren Konsum deutlich zu reduzieren. Vielleicht haben sie im Selbsttest die Rückmeldung erhalten, dass ihr Trinkverhalten sehr riskant ist und sie sich auf dem Weg zu einer Alkoholabhängigkeit befinden. Gleichzeitig wurde ihnen empfohlen, sich bei

drugcom.de Unterstützung zur Veränderung des Konsumverhaltens zu holen. So können sie z. B. die tägliche Onlineberatung auf der Website nutzen oder das Programm Change your Drinking ausprobieren. Möglicherweise haben die Jugendlichen keine Lust, sich selbst Unterstützung zu suchen und wenden sich daher vertrauensvoll an Sie als pädagogische Fachkraft.

Zunächst gilt es, Jugendliche in ihrer Veränderungsabsicht zu bestärken (z. B. »Ich finde es wirklich toll, dass du entschieden hast, weniger zu trinken«). Besonders wichtig ist dann die Entwicklung von Zielen, die den Veränderungsprozess unterstützen. Hierbei gilt es, einige Faustregeln zu beachten:

\\ ZIELE SOLLTEN BEDEUTSAM SEIN

Selbst gewählte Ziele motivieren Jugendliche deutlich stärker als Ziele, die von außen vorgegeben werden.

\\ ZIELE SOLLTEN KLEIN UND REALISTISCH SEIN

Je kleiner ein Ziel gewählt ist, desto größer ist die Chance, es zu erreichen. Jedes noch so kleine Erfolgserlebnis stärkt das Vertrauen der Jugendlichen in ihre eigenen Fähigkeiten.

\\ ZIELE SOLLTEN KONKRET UND VERHALTENSBEZOGEN SEIN

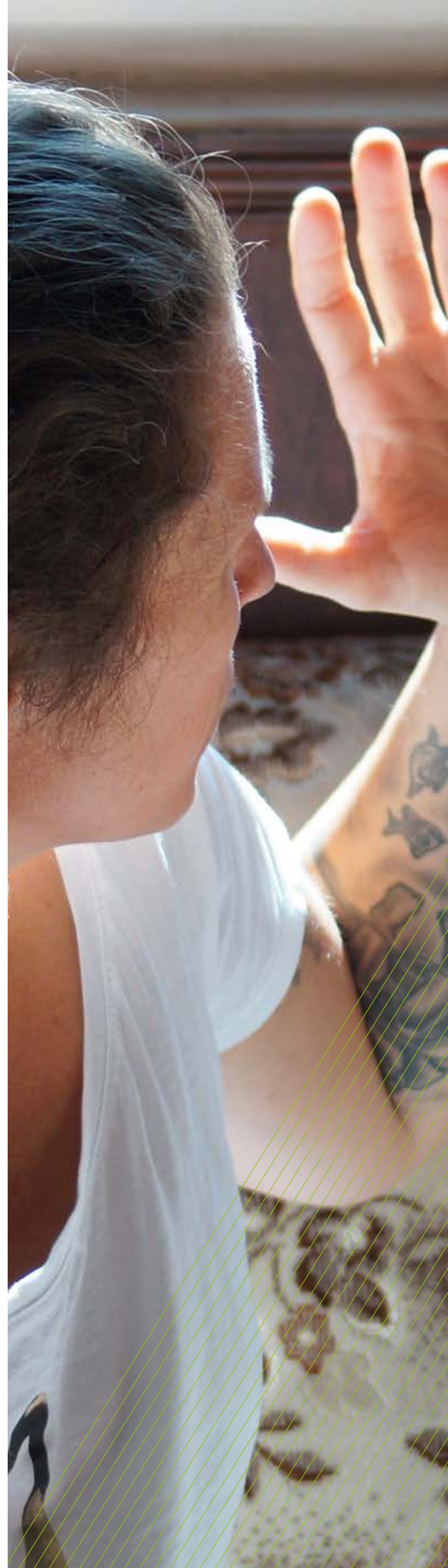
Jugendliche, die sich das Ziel setzen, ihren Alkoholkonsum »in den Griff« zu bekommen, werden es schwer haben, festzustellen, wann ihr Verhalten diesem Ziel entspricht. Es wird ihnen leichter fallen, wenn sie sich z. B. das Ziel setzen: »Nach dem zweiten Bier höre ich auf.«. So können sie ihr Verhalten besser überprüfen und mehr Erfolgserlebnisse sammeln.

\\ ZIELE SOLLTEN EHER DAS VORHANDENSEIN ALS DIE ABWESENHEIT VON ETWAS ZUM AUSDRUCK BRINGEN

Es ist für Menschen leichter, ein neues Verhalten zu etablieren als ein altes Verhalten zu vermeiden. So wird aus »kein drittes Bier nach dem zweiten« das positive Ziel »nach dem zweiten Bier nur noch Cola«. Aus »nicht jeden Abend mit meinen Freunden trinken« wird »jeden zweiten Abend zum Basketball«.

Zum Weiterlesen:

Berg, I. K. und Miller, S. D. (2018).
Kurzeittherapie bei Alkoholproblemen.
Ein lösungsorientierter Ansatz.
Heidelberg: Carl-Auer-Systeme



VORSCHLAG NR. 6: VERTIEFENDE GESPRÄCHE ZU SPEZIFISCHEN ASPEKTEN DES ALKOHOLKONSUMS

Nachfolgend werden noch einige Ideen skizziert, wie Sie mit alkoholkonsumierenden Jugendlichen zu spezifischen Aspekten ihres Konsums arbeiten können.

Teilnehmer und Teilnehmerinnen:

3–8 Jugendliche, die ihre Konsumgewohnheiten verändern möchten und dabei Unterstützung suchen

Materialien: Internet-Zugang zu drugcom.de

Dauer: ca. 30–60 min

Ziel: Austausch und wechselseitige Unterstützung beim Reduzieren oder Einstellen des Konsums

Beispiele:

- ✎ **Konsum reduzieren:** Die Jugendlichen berichten jeweils, wie ihr Konsum in den letzten drei Wochen aussah und prüfen dann, ob sie damit zufrieden sind. Wenn nicht, sollen sie sehr konkret beschreiben, wie und wann aus ihrer Sicht akzeptabler Konsum stattfinden könnte und wie sie diesen Zielzustand erreichen können. Nach einer Woche können bei einem weiteren Treffen die Erfahrungen ausgetauscht werden.
- ✎ **Risikosituationen erkennen:** Die Jugendlichen notieren auf einem Zettel drei Situationen, in denen Alkohol für sie besonders wichtig oder »unverzichtbar« erscheint. Die Jugendlichen können dann selbst herausfinden, welche besondere Funktion der Alkohol in diesen Momenten für sie hat, d. h. was durch Alkohol leichter, erträglicher, schöner ... wird. Anschließend können sie überlegen, wie sie diese Situationen ohne Alkohol gut gestalten könnten.
- ✎ **»Just say No«:** Wie kann man es schaffen, nicht mitzutrinken, wenn gerade alle anderen trinken? Moderieren Sie einen Erfahrungsaustausch, bei dem die Jugendlichen einander berichten, wann sie es wie geschafft haben, Nein zu sagen.

Dieses Thema ist besonders sensibel, da ein geringerer oder gar kein Alkoholkonsum oft auch die eigene Rolle in der Gruppe verändert. Die Jugendlichen benötigen daher ein stabiles Rückgrat, um ihre kritische Haltung und ihren Wunsch nach Veränderung gegenüber der Peergroup aufrecht zu erhalten.

Auch diese Themen passen gut in ein Gespräch zum Thema »Just say No«. Es kann hilfreich sein, diese Schwierigkeiten stellvertretend anzusprechen, z. B.: »Wenn ich in deiner/eurer Situation wäre, würde ich mich fragen, wieso ich so viel Probleme mit dem Alkoholtrinken kriege und andere nicht ...« Anschließend kann gemeinsam erörtert werden, wie das Umfeld reagieren könnte, wer Unterstützung bietet, wer vielleicht kritisiert oder auslacht, und mit wem alternative Aktivitäten möglich sind. Dabei sollte stets die Selbstverantwortung und die Stärke der eigenen Entscheidungsfähigkeit der Jugendlichen betont und ermutigend hervorgehoben werden.

Falls es tatsächlich mehrere Jugendliche sind, die sich mit dem Thema »Alkoholkonsum reduzieren oder einstellen« beschäftigen, kann die Zugehörigkeit zu dieser Gemeinschaft vielleicht ähnlich zur Quelle von Stolz und Anerkennung werden wie bei denjenigen, die Bewunderung ernten, weil sie es geschafft haben, mit dem Zigarettenrauchen aufzuhören.

**BUNDESWEITE SUCHT-
UND DROGEN-HOTLINE****01806 313031****(anonym, bundesweit und
täglich von 8–24 Uhr)**

Eine Drogennotrufnummer für akute Krisen und Fragen. Kostenpflichtig: 0,20 €/Anruf aus dem Festnetz und aus dem Mobilfunknetz, unterstützt von NEXT ID

**BUNDESINSTITUT
FÜR ÖFFENTLICHE
GESUNDHEIT (BIÖG)****Infotelefon zur Suchtvorbeugung****0221 892031****Montag–Donnerstag, 10–22 Uhr
Freitag–Sonntag, 10–18 Uhr****Das Infotelefon erfüllt verschiedene
Aufgaben:**

- ✎ Beantwortung von Fragen zur Suchtvorbeugung
- ✎ Persönliche Beratung bei Suchtproblemen mit dem Ziel, an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln
- ✎ Vermittlung von Anschriften und Telefonnummern der Suchtberatungsstellen sowie anderer geeigneter Beratungsdienste
- ✎ Benennung von lokalen Ansprechpartnern zur Unterstützung oder Beratung sowie von relevanten BIÖG-Medien zur Suchtprävention

**DEUTSCHE HAUPTSTELLE
FÜR SUCHTFRAGEN E.V.
(DHS)**Westenwall 4
59065 HammTelefon: **02381 9015-0**Fax: **02381 9015-30**E-Mail: **info@dhs.de**Internet: **www.dhs.de**

Ein Verzeichnis aller Suchtberatungsstellen in Deutschland ist unter folgender Web-Adresse zu erreichen: **<https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis>**

BIÖG und DHS bieten Informationen und Materialien an und vermitteln die Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe.

Kontaktadressen in den Bundesländern

Landesstelle für Suchtfragen der Liga der freien Wohlfahrtspflege in Baden-Württemberg e.V.

Stauffenbergstraße 3
70173 Stuttgart
Telefon: 0711 61967-12
E-Mail: info@lss-bw.de
Internet: www.lss-bw.de

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS)

Lessingstraße 1
80336 München
Telefon: 089 54497184
E-Mail: info@kbs-bayern.de
Internet: www.kbs-bayern.de

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Gierkezeile 39
10585 Berlin
Telefon: 030 3438916-0
E-Mail: info@landesstelle-berlin.de
Internet: www.landesstelle-berlin.de

Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Behlertstraße 3a, Haus H1
14467 Potsdam
Telefon: 0331 581380-0
E-Mail: info@blsev.de
Internet: www.blsev.de

Bremische Landesstelle für Suchtfragen (BreLs) e.V.

Bürgermeister-Smidt-Straße 35
28195 Bremen
Telefon: 0162 2627755
E-Mail: info@breels.de
Internet: www.breels.de

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Burchardstraße 19
20095 Hamburg
Telefon: 040 30386555
E-Mail: sarah.kessler@landesstelle-hamburg.de
Internet: www.landesstelle-hamburg.de

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)

Zimmerweg 10
60325 Frankfurt am Main
Telefon: 069 71376777
E-Mail: hls@hls-online.org
Internet: www.hls-online.org

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen MV (LAKOST)

Lübecker Straße 24a
19053 Schwerin
Telefon: 0385 7851561
E-Mail: graemke@lakost-mv.de
Internet: www.lakost-mv.de

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen

Gruppenstraße 4
30159 Hannover
Telefon: 0511 626266-0
E-Mail: info@nls-online.de
Internet: www.nls-online.de

Suchtkooperation NRW

c/o Landschaftsverband Rheinland
Dezernat 8
50663 Köln
Telefon: 0221 809-7794
E-Mail: kontakt@suchtkooperation.nrw
Internet: suchtkooperation.nrw

Landesstelle für Suchtfragen Rheinland-Pfalz

Löwenhofstraße 5
55116 Mainz
Telefon: 06131 224608
E-Mail: l.reiche@liga-rlp.de
Internet: www.liga-rlp.de/sucht/

Saarländische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

c/o Caritas-Zentrum Saarpfalz
Schanzstraße 4
66424 Homburg
Telefon: 06841 934850
E-Mail: andreas.heinz@caritas-speyer.de
Internet: <https://www.liga-saar.de/>

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.

Glacisstraße 26
01099 Dresden
Telefon: 0351 8045506
E-Mail: info@slsev.de
Internet: www.slsev.de

Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt

Halberstädter Straße 98
39112 Magdeburg
Telefon: 0391 5433818
E-Mail: info@ls-suchtfragen-lsa.de
Internet: www.ls-suchtfragen-lsa.de

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.

Schreberweg 10
24119 Kronshagen
Telefon: 0431 657394-40
E-Mail: sucht@lssh.de
Internet: www.lssh.de

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Steigerstraße 40
99096 Erfurt
Telefon: 0361 7464585
E-Mail: info@tls-suchtfragen.de
Internet: www.tls-suchtfragen.de



ANHANG A

30 **Was weißt du über Alkohol?** \ Fragen

ANHANG B

32 **Was weißt du über Alkohol?** \ Lösungen

ANHANG C

38 **Wissenstest Alkohol** \ Fragen

ANHANG D

40 **Wissenstest Alkohol** \ Lösungen

Was weißt du über Alkohol? \ Fragen

Anleitung: Du bekommst gleich acht Fragen rund um das Thema Alkohol. Hinweise auf die richtigen Antworten findest du auf drugcom.de. Du kannst z. B. die Suchfunktion von drugcom.de für deine Recherche verwenden. Für jede Frage gibt es mehrere Antworten zur Auswahl. Es können eine, mehrere oder sogar alle Antworten richtig sein. Kreuze einfach alle Antworten an, die deiner Meinung nach zutreffen.

1. Angenommen, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Reality-TV-Formaten wie »Sommerhaus der Stars« oder »Kampf der Realitystars« würden in ihrem Privatleben genauso viel Alkohol trinken wie in der Sendung – mit welchen gesundheitlichen Folgen müssten sie vermutlich rechnen?

- a) Sie könnten eine Leberzirrhose entwickeln.
- b) Sie würden körperlich schneller altern.
- c) Ihre geistige Leistungsfähigkeit würde sinken.
- d) Das Risiko für bestimmte Krebsarten könnte steigen.

2. Wie lautet die chemische Formel für Ethanol, den Trinkalkohol?

- a) CH_3OH
- b) $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$
- c) $\text{C}_2\text{H}_6\text{O}_2$

3. Betrunkener oder nüchtern: Um wieviel höher ist das Risiko, unter dem Einfluss von Alkohol mit dem Fahrrad zu verunglücken?

- a) 2-mal höher
- b) 4-mal höher
- c) 13-mal höher

4. Was ist mit der »asynchronen Entwicklung« gemeint und warum ist sie ein Problem für Jugendliche?

- a) Ihr Geschmackssinn entwickelt sich langsamer als ihr Geruchssinn. Die Folge: Sie bemerken den starken Alkoholgeschmack später.
- b) Bestimmte Hirnareale reifen nicht zur gleichen Zeit: Die Folge: Ihre Einschätzung von Risiken ist beeinträchtigt.

5. Lässt sich die durch Alkohol verursachte eingeschränkte Fahrtüchtigkeit durch Energydrinks verbessern?

- a) Nein. Energydrinks können die Fahrtüchtigkeit nicht verbessern.
- b) Ja. Je höher die Dosis an Energydrinks, umso nüchternen werden Personen.
- c) Ja. Der Weckeffekt von Energydrinks funktioniert aber nur, wenn die Person keinen *hochprozentigen* Alkohol getrunken hat.

6. Ab wie viel Alkohol kriegt man einen Blackout?

- a) Ab 8 Bier à 0,3 Liter.
- b) Ab einer halben Flasche Schnaps.
- c) Es gibt keine bestimmte Grenze.

7. Wie viel Alkohol gilt für 15-Jährige noch als risikoarmer Konsum?

- a) Gar kein Alkohol.
- b) Maximal 1 Glas Alkohol pro Woche.
- c) Maximal 1 Glas Alkohol pro Tag.

8. Wenn man häufig verkatert ist, wird der Kater dann immer schwächer?

- a) Ja, der Körper gewöhnt sich an den Kater und die Symptome werden schwächer.
- b) Nein, Kater werden eher stärker, je häufiger man übermäßig Alkohol trinkt.
- c) Die Stärke des Katers bleibt gleich, weil sie vor allem von der eigenen Veranlagung abhängt.

**PUNKTE-
VERTEILUNG**

0 Punkte:

Du hast keine richtige Antwort angekreuzt **oder** eine falsche Antwort ausgewählt.

1 Punkt:

Du hast mindestens eine richtige Antwort angekreuzt. Allerdings hast du zusätzlich eine oder mehrere richtige Antworten ausgelassen.

3 Punkte:

Alle Antworten wurden korrekt ausgewählt. Das bedeutet, richtige Antworten wurden angekreuzt und falsche Antworten ausgelassen.

Was weißt du über Alkohol? \ Lösungen

- 1.** Angenommen, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Reality-TV-Formaten wie »Sommerhaus der Stars« oder »Kampf der Realitystars« würden in ihrem Privatleben genauso viel Alkohol trinken wie in der Sendung – mit welchen gesundheitlichen Folgen müssten sie vermutlich rechnen?

| | |
|--|---------|
| a) Sie könnten eine Leberzirrhose entwickeln. | richtig |
| b) Sie würden körperlich schneller altern. | richtig |
| c) Ihre geistige Leistungsfähigkeit würde sinken. | richtig |
| d) Das Risiko für bestimmte Krebsarten könnte steigen. | richtig |

ERKLÄRUNG:

- a) Alkohol wird vor allem in der Leber abgebaut – etwa 95 % des Alkohols im Körper passiert diesen Weg. Wenn man über längere Zeit viel Alkohol trinkt, kann die Leber dadurch dauerhaft geschädigt werden. Eine besonders schwere Folge davon ist die Leberzirrhose. Dabei verändert sich das Gewebe der Leber so stark, dass es sich verhärtet und schrumpft. Diese Schäden kann man nicht mehr rückgängig machen, und im schlimmsten Fall kann das sogar lebensgefährlich werden.
- b) Wer Alkohol trinkt, altert einer Studie zufolge schneller als abstinente Personen. Ursache ist der schädliche Einfluss von Alkohol auf den Körper. Zum einen beeinträchtigt er körpereigene Reparaturprozesse, zum anderen werden Körperzellen vor allem durch das Abbauprodukt Acetaldehyd direkt geschädigt.
- c) Wer regelmäßig viel Alkohol trinkt, riskiert, dass das Gehirn langsamer arbeitet. Konzentration und Gedächtnis lassen nach, und es fällt schwerer, sich Dinge zu merken oder Probleme zu lösen. Das liegt daran, dass Alkohol Nervenzellen schädigen und die Signalübertragung im Gehirn stören kann.
- d) Alkoholkonsum erhöht das Risiko für verschiedene Krebsarten. Eine umfassende Studie hat gezeigt, dass Alkohol nachweislich das Risiko für sieben verschiedene Krebsarten steigert. Besonders stark betroffen sind die Mundhöhle, der Rachen und die Speiseröhre – hier kann das Risiko bei starkem Alkoholkonsum bis zu fünfmal höher sein als bei Abstinenz. Bereits leichter Alkoholkonsum ist mit einem erhöhten Risiko für Brustkrebs bei Frauen verbunden. Auch das Risiko für Krebserkrankungen in der Leber, der Luftröhre und im Darm steigt mit dem Alkoholkonsum. Das Krebsrisiko nimmt wieder ab, wenn der Alkoholkonsum eingestellt wird.

Siehe auch:

- \ **FAQ-Alkohol:** »Welche Organe und körperlichen Funktionen werden am häufigsten durch chronischen Alkoholkonsum geschädigt?«
- \ **FAQ-Alkohol:** »Wie wird Alkohol im Körper abgebaut?«
- \ [Drogenlexikon Alkohol](#)
- \ **Topthema August 2018:** »Bis zu 5-fach erhöhtes Krebsrisiko durch Alkoholkonsum«



2. Wie lautet die chemische Formel für Ethanol, den Trinkalkohol?

| | |
|---|----------------|
| a) CH ₃ OH | falsch |
| b) C ₂ H ₅ OH | richtig |
| c) C ₂ H ₆ O ₂ | falsch |

ERKLÄRUNG:

- a) Das ist die Formel für Methanol, einem besonders giftigen Alkohol. Methanol wird in der chemischen Industrie als Ausgangsstoff für die Herstellung von Kunststoffen, Klebstoffen, Benzinzusätzen und anderen Produkten verwendet.
- b) Das ist die Formel für Ethanol, den Trinkalkohol. Ethanol ist der Alkohol, der in Bier, Wein und Spirituosen enthalten ist und von Menschen konsumiert wird. Der Körper kann Ethanol in geringen Mengen abbauen. Aber: Ethanol ist wie andere Alkohole ein Zellgift und schädigt den Körper in hohen Dosen oder bei häufigem Konsum – etwa durch Beeinträchtigung der Leber, des Gehirns und anderer Organe.
- c) Das ist die Formel für Ethylenglykol, eine farblose, süß schmeckende, aber giftige Flüssigkeit. Ethylenglykol wird hauptsächlich als Frostschutzmittel in Autos verwendet.

Siehe auch:

[Drogenlexikon Alkohol](#)



3. Betrunkener oder nüchtern: Um wieviel höher ist das durchschnittliche Risiko, unter dem Einfluss von Alkohol mit dem Fahrrad zu verunglücken?

| | |
|-----------------------|----------------|
| a) 2-mal höher | falsch |
| b) 4-mal höher | richtig |
| c) 13-mal höher | falsch |

ERKLÄRUNG:

- a) Das ist zu niedrig.
- b) In einer Fall-Kontroll-Studie aus Kanada wurde das Risiko für Fahrradunfälle nach Alkohol- und/oder Cannabiskonsum ermittelt. Das Risiko, unter dem Einfluss von Alkohol einen Fahrradunfall zu verursachen, war im Durchschnitt 4-mal so hoch wie unter nüchternen Bedingungen. Es gilt hierbei: Je mehr Alkohol, desto höher das Risiko.
- c) Als Durchschnittswert ist das zu hoch. Allerdings gilt auch: Je mehr Alkohol, desto höher das Risiko. Beim Autofahren ist das Risiko für einen Unfall aber höher. US-amerikanische Forscherinnen und Forscher haben in einer Fall-Kontroll-Studie herausgefunden, dass Alkohol das Unfallrisiko hinterher durchschnittlich um das 13-fache erhöht. Das Risiko entwickelt sich exponentiell, steigt also mit jedem Schluck Alkohol überproportional an. Ist noch Cannabis im Spiel, war das Risiko sogar 23-mal höher.

Siehe auch:

\ **News vom 03.10.2014:** »Alkohol und Cannabis erhöhen Risiko für Fahrradunfall«

\ **News vom 05.09.2014:** »23-fach erhöhtes Crashrisiko«



4. Was ist mit der »asynchronen Entwicklung« gemeint und warum ist sie ein Problem für Jugendliche?

- | | |
|---|----------------|
| a) Ihr Geschmackssinn entwickelt sich langsamer als ihr Geruchssinn. Die Folge: Sie bemerken den starken Alkoholgeschmack später. | falsch |
| b) Bestimmte Hirnareale reifen nicht zur gleichen Zeit. Die Folge: Ihre Einschätzung von Risiken ist beeinträchtigt. | richtig |

ERKLÄRUNG:

- a) Das ist frei erfunden.
- b) Bis ins junge Erwachsenenalter befindet sich das Gehirn noch mitten in einem wichtigen Reifungsprozess. Im Jugendalter reift das Belohnungssystem im Gehirn schneller als der präfrontale Cortex, der für Vernunft und Selbstkontrolle zuständig ist. Alkohol verstärkt die Aktivität des Belohnungssystems, während die »Vernunftbremse« noch nicht voll entwickelt ist. Das macht Jugendliche anfälliger für riskantes Trinkverhalten.

Siehe auch:

- \ **Topthema Juni 2025:** »Warum das Gehirn Jugendlicher besonders empfänglich ist für die Wirkung von Drogen«
- \ **Drogenlexikon:** »Gehirnentwicklung (Jugendlicher)«



5. Lässt sich die durch Alkohol verursachte eingeschränkte Fahrtüchtigkeit durch Energydrinks verbessern?

- | | |
|---|----------------|
| a) Nein. Energydrinks können die Fahrtüchtigkeit nicht verbessern. | richtig |
| b) Ja. Je höher die Dosis an Energydrinks, umso nüchterner werden Personen. | falsch |
| c) Ja. Der Weckeffekt von Energydrinks funktioniert aber nur, wenn die Person keinen hochprozentigen Alkohol getrunken hat. | falsch |

ERKLÄRUNG:

- a) Studien am Fahr Simulator konnten zeigen, dass Energydrinks die durch Alkohol eingeschränkte Fahrtüchtigkeit nicht verbessern. Auch sogenannte Upper – also aufputschende Drogen wie Amphetamine oder Ecstasy – haben keinen positiven Effekt auf die Fahrtüchtigkeit.
- b) Energydrinks in Verbindung mit Alkohol sind ein gesundheitliches Risiko. Es wurden bereits Todesfälle dokumentiert, die auf den Mischkonsum von Alkohol und Energydrinks zurückgeführt werden.
- c) Es spielt keine Rolle, welche Art von Alkohol getrunken wird.

Siehe auch:

- \ **News vom 13.06.2008:** »Riskante Mixtur aus Energydrinks und Alkohol«
- \ **News vom 21.10.2010:** »Energydrinks verbessern die Fahrtüchtigkeit nicht«
- \ **Topthema Juli 2013:** »Trügerischer Weckeffekt«



6. Ab wie viel Alkohol kriegt man einen Blackout?

| | |
|---|----------------|
| a) Ab 8 Bier à 0,3 Liter | falsch |
| b) Ab einer halben Flasche Schnaps | falsch |
| c) Es gibt keine bestimmte Grenze. | richtig |

ERKLÄRUNG:

Die Art des Alkohols spielt keine Rolle. Auf die Menge und die Trinkgeschwindigkeit kommt es an. Je mehr und je schneller Alkohol getrunken wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit für einen Blackout. Allerdings gibt es keine genaue Grenze, ab der mit Sicherheit ein Blackout einsetzt. Manche Menschen erleben schon nach ein oder zwei Gläsern einen Blackout, während andere selbst bei exzessivem Rauschtrinken verschont bleiben. Vermutlich spielen dabei genetische Unterschiede eine Rolle.

Siehe auch:

- \ **News vom 30.10.2019:** [»Alkohol-Blackouts empfinden Betroffene meist als peinlich«](#)
- \ **News vom 15.05.2024:** [»Trinkgeschwindigkeit erhöht Risiko für Blackout«](#)
- \ **Topthema Dezember 2022:** [»Was passiert bei einem Blackout durch Alkohol?«](#)



7. Wie viel Alkohol gilt für 15-Jährige noch als risikoarmer Konsum?

| | |
|-------------------------------------|----------------|
| a) Gar kein Alkohol | richtig |
| b) Maximal 1 Glas Alkohol pro Woche | falsch |
| c) Maximal 1 Glas Alkohol pro Tag | falsch |

ERKLÄRUNG:

Auch wenn viele Jugendliche unter 16 Jahren schon Erfahrung mit Alkohol machen, ist es für ihre Entwicklung am besten, wenn sie noch ganz auf Alkohol verzichten. Ihr Gehirn befindet sich in einer entscheidenden Umbauphase, die durch Alkohol empfindlich gestört werden kann. Die Folge können langfristige kognitive Einschränkungen wie Gedächtnisdefizite sein. Deshalb gibt es für Jugendliche – anders als für Erwachsene – keine Alkoholmenge, die als risikoarm bezeichnet werden kann.

16- bis 17-Jährigen ist es zwar erlaubt, Bier und Wein zu kaufen, ihnen wird aber empfohlen, an mindestens sechs Tagen in der Woche alkoholfrei zu bleiben, also nur ab und zu Alkohol zu trinken.

Siehe auch:

- \ **Topthema April 2013:** [»Wie Alkohol das Gehirn junger Menschen schädigt«](#)
- \ **News vom 18.08.2017:** [»Rauschtrinken verändert das Gehirn junger Menschen«](#)
- \ **FAQ:** [»Wie kann man risikoarm Alkohol trinken«](#)



8. Wenn man häufig verkatert ist, wird der Kater dann immer schwächer?

- | | |
|---|----------------|
| a) Ja, der Körper gewöhnt sich an den Kater und die Symptome werden schwächer. | falsch |
| b) Nein, Kater werden eher stärker, je häufiger man übermäßig Alkohol trinkt. | richtig |
| c) Die Stärke des Katers bleibt gleich, weil sie vor allem von der eigenen Veranlagung abhängt. | falsch |

ERKLÄRUNG:

- a) Es stimmt, dass man beim Alkoholtrinken eine Toleranz entwickeln kann – die gleiche Menge berauscht dann nicht mehr so stark. Viele denken daher fälschlicherweise, dass der Körper sich auch an den Kater gewöhnt. Studien zeigen jedoch: Das ist ein Trugschluss.
- b) Forschende haben herausgefunden, dass die Intensität eines Katers bei häufigem Alkoholkonsum eher zunimmt. Alkohol löst Entzündungsreaktionen im Körper aus, die normalerweise nach dem Kater wieder abklingen. Bei regelmäßigem exzessivem Trinken kann sich jedoch eine chronische Entzündung entwickeln, die das Immunsystem belastet. Dadurch werden die Kater-Symptome oft stärker, je häufiger man verkatert ist.
- c) Auch wenn genetische Faktoren eine Rolle spielen, ist die Intensität eines Katers nicht konstant. Häufiges übermäßiges Trinken beeinflusst den Körper und kann die Symptome verschlimmern. Deshalb ist es ein Mythos, dass der Kater innerhalb derselben Person immer gleich stark bleibt.

Siehe auch:

News vom 04.06.2025: »Gibt es Toleranz beim Kater?«





Wissenstest Alkohol \ Fragen

1. Frage: Warum werden Frauen schneller betrunken?

- a) Weil die weiblichen Hormone die Aufnahme von Alkohol in den Blutkreislauf begünstigen.
- b) Weil der Flüssigkeitsanteil im Körper bei Frauen geringer ist als bei Männern.
- c) Unsinn. Da gibt es keinen Unterschied zwischen Mann und Frau.

Erreichte Punktzahl:

2. Frage: Wie viel Promille Blutalkoholkonzentration hat ein 65 kg schwerer Mann ungefähr nach 0,5 l Bier?

- a) 0,1 Promille
- b) 0,5 Promille
- c) 0,8 Promille

Erreichte Punktzahl:

3. Frage: Welche chemische Substanz ist der Trinkalkohol?

- a) Ethanol
- b) Methanol
- c) Glykol

Erreichte Punktzahl:

4. Frage: Warum vertragen Japaner und Japanerinnen weniger Alkohol?

- a) Weil sie aufgrund von religiösen Verboten nicht an Alkohol gewöhnt sind.
- b) Weil sie viel rohen Fisch (Sushi) essen. Das Fischeiweiß verschlechtert den Abbau des Alkohols im Stoffwechsel.
- c) Weil ihnen ein Enzym zur Verarbeitung des Alkohols fehlt.

Erreichte Punktzahl:

5. Frage: Ab wie viel Promille kann man im Falle eines Verkehrsunfalls juristisch belangt werden?

- a) 0,3 Promille
- b) 0,5 Promille
- c) 0,8 Promille

Erreichte Punktzahl:

6. Frage: Wie wirkt sich ein regelmäßig erhöhter Alkoholkonsum auf den Körper aus?

- a) Fast alle Organe werden geschädigt.
- b) Nur die Leber und das Gehirn werden geschädigt.
- c) Das hängt davon ab, wie viel der Körper vertragen kann.

Erreichte Punktzahl:

7. Frage: Alkoholabhängigkeit kann verschiedene Ursachen haben. Welcher der folgenden Gründe trägt am unmittelbarsten zur Entwicklung einer Abhängigkeit bei?

- a) Die Familie bzw. die Erziehung
- b) Ungünstige Lebensumstände, wie z. B. Arbeitslosigkeit
- c) Die Gene
- d) Das Trinkverhalten

Erreichte Punktzahl:

8. Frage: Wie viel Alkohol dürfen schwangere Frauen trinken?

- a) Bis zu zwei kleine Gläser Alkohol pro Tag (z. B. 0,2l Wein) sind okay.
- b) Am besten gar keinen Alkohol.
- c) Solange die schwangere Frau nicht betrunken ist, ist es kein Problem.
- d) Das hängt davon ab, wie stark die Mutter an Alkohol gewöhnt ist.

Erreichte Punktzahl:

9. Frage: Wie wirkt sich eine Alkoholabhängigkeit des zukünftigen Vaters auf seine Nachkommenschaft aus?

- a) Gar nicht, weil die Spermien quasi besoffen sind und ihr Ziel nicht finden.
- b) Gestörte geistige Fähigkeiten beim späteren Kind.
- c) Häufiger eineiige Zwillinge.

Erreichte Punktzahl:

Im Folgenden werden die richtigen Antworten, die entsprechende Punktzahl sowie kurze Erklärungen gegeben. Weitere Zusatzinformationen sind online auf drugcom.de im Wissenstest Alkohol zu finden.

1. Frage: Warum werden Frauen schneller betrunken?

- a) Weil die weiblichen Hormone die Aufnahme von Alkohol in den Blutkreislauf begünstigen.
- b) Weil der Flüssigkeitsanteil im Körper bei Frauen geringer ist als bei Männern. (3 Punkte)
- c) Unsinn. Da gibt es keinen Unterschied zwischen Mann und Frau.

ERKLÄRUNG:

Frauen haben einen geringeren Flüssigkeitsanteil am Körpergewicht als Männer. Bei Frauen ist hingegen der Fettanteil höher. Da der getrunkene Alkohol jedoch nicht ins Fettgewebe übergeht, verteilt sich dieser auf weniger Körperflüssigkeit. Die Folge ist: Die Alkoholkonzentration im Blut steigt bei Frauen schneller an als bei Männern.



2. Frage: Wie viel Promille Blutalkoholkonzentration hat ein 65 kg schwerer Mann ungefähr nach 0,5 l Bier?

- a) 0,1 Promille
- b) 0,5 Promille (3 Punkte)
- c) 0,8 Promille

ERKLÄRUNG:

Die Blutalkoholkonzentration (BAK) wird in Promille gemessen. 1 Promille BAK bedeutet, dass 1 Liter Blut 1 ml reinen Alkohol enthält. Genau genommen müssten zur Berechnung der BAK weitere Faktoren wie die Trinkgeschwindigkeit, der Mageninhalt oder der Alkoholabbau mit bedacht werden, aber auf nüchternen Magen wird der oben genannten Wert schnell erreicht.



3. Frage: Welche chemische Substanz ist der Trinkalkohol?

- a) Ethanol (3 Punkte)
- b) Methanol
- c) Glykol

ERKLÄRUNG:

Ethanol wird als Trinkalkohol bezeichnet, weil er in geringen Mengen getrunken und vom Körper verarbeitet werden kann. Er wird durch Vergärung bzw. Destillation verschiedener Grundstoffe gewonnen, zum Beispiel werden Getreide, Früchte und Zuckerrohr zu seiner Herstellung verwendet. Der Alkoholanteil der daraus entstehenden Getränke ist unterschiedlich hoch.

Methanol und Glykol sind chemisch gesehen ebenfalls Alkohole. Sie werden in der chemischen Industrie als Ausgangsstoffe für die Herstellung von Kunststoffen, Klebstoffen, Benzinzusätzen und anderen Produkten verwendet. Schon geringe Mengen Methanol oder Glykol können beim Verschlucken zu schweren Vergiftungen und im schlimmsten Fall zum Tod führen.

4. Frage: Warum vertragen Japaner und Japanerinnen weniger Alkohol?

- a) Weil sie aufgrund von religiösen Verboten nicht an Alkohol gewöhnt sind.
- b) Weil sie viel rohen Fisch (Sushi) essen. Das Fischeiweiß verschlechtert den Abbau des Alkohols im Stoffwechsel.
- c) **Weil ihnen ein Enzym zur Verarbeitung des Alkohols fehlt. (3 Punkte)**

ERKLÄRUNG:

Den meisten Japanerinnen und Japanern fehlt wie vielen Menschen in Asien ein Enzym, das den Alkohol im Körper verarbeitet und abbaut.



5. Frage: Ab wie viel Promille kann man im Falle eines Verkehrsunfalls juristisch belangt werden?

- a) **0,3 Promille (3 Punkte)**
- b) 0,5 Promille
- c) 0,8 Promille

ERKLÄRUNG:

Ab 0,3 Promille geht die Polizei im Falle eines Unfalls davon aus, dass der Alkohol damit zu tun hatte. Und das nicht zu Unrecht, denn ab 0,3 Promille sind die Wahrnehmung und das Reaktionsvermögen deutlich beeinträchtigt, während die Risikobereitschaft ansteigt.



6. Frage: Wie wirkt sich ein regelmäßig erhöhter Alkoholkonsum auf den Körper aus?

- a) **Fast alle Organe werden geschädigt. (3 Punkte)**
- b) Nur die Leber und das Gehirn werden geschädigt. (1 Punkt)
- c) Das hängt davon ab, wie viel der Körper vertragen kann.

ERKLÄRUNG:

Da sich der Alkohol durch das Blut über den ganzen Körper verteilt, werden so ziemlich alle Organe in Mitleidenschaft gezogen. Denn Alkohol ist ein Zellgift, das Körperzellen zerstört.



7. Frage: Alkoholabhängigkeit kann verschiedene Ursachen haben. Welcher der folgenden Gründe trägt am unmittelbarsten zur Entwicklung einer Abhängigkeit bei?

- a) Die Familie bzw. die Erziehung
- b) Ungünstige Lebensumstände, wie z. B. Arbeitslosigkeit
- c) Die Gene
- d) **Das Trinkverhalten (3 Punkte)**

ERKLÄRUNG:

Zwar haben die Gene nachzeitigem Stand der Forschung durchaus einen Anteil an der Entstehung einer Abhängigkeit, eine unmittelbare Gefährdung erwächst jedoch in erster Linie aus dem Konsumverhalten. Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch, der zu viel trinkt, kann abhängig werden. Gesundheitliche Schäden sind aber nicht nur mit Abhängigkeit verbunden, sondern können auch bei riskantem bzw. missbräuchlichem Alkoholkonsum die Folge sein.



8. Frage: Wie viel Alkohol dürfen schwangere Frauen trinken?

- a) Bis zu zwei kleine Gläser Alkohol pro Tag (z. B. 0,2 l Wein) sind okay.
- b) **Am besten gar keinen Alkohol. (3 Punkte)**
- c) Solange die schwangere Frau nicht betrunken ist, ist es kein Problem.
- d) Das hängt davon ab, wie stark die Mutter an Alkohol gewöhnt ist.

ERKLÄRUNG:

Das ungeborene Kind trinkt immer mit. Alkohol verbreitet sich schnell im Körper der Schwangeren und gelangt so in die Plazenta, über die das Kind mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird. Innerhalb kurzer Zeit haben Mutter und Kind denselben Alkoholspiegel. Die schädigende Wirkung des Alkohols hält beim Kind jedoch länger an als bei der Mutter, weil der noch nicht vollständig entwickelte Organismus des Kindes den Alkohol langsamer abbaut.

Daher gilt: Bereits etwas mehr als ein kleines Glas an alkoholischen Getränken pro Woche stellt mit Sicherheit ein Risiko für das werdende Kind dar. Aber auch unterhalb dieser Menge ist von gesundheitlichen Risiken für das ungeborene Kind auszugehen. Daher lautet die Empfehlung, in der Schwangerschaft ganz auf Alkohol zu verzichten.



9. Frage: Wie wirkt sich eine Alkoholabhängigkeit des zukünftigen Vaters auf seine Nachkommenschaft aus?

- a) Gar nicht, weil die Spermien quasi besoffen sind und ihr Ziel nicht finden.
- b) **Gestörte geistige Fähigkeiten beim späteren Kind. (3 Punkte)**
- c) Häufiger eineiige Zwillinge.

ERKLÄRUNG:

Durch den chronischen Alkoholmissbrauch kann die in den Samen enthaltene Erbinformation geschädigt werden. Kinder alkoholabhängiger Männer haben dadurch oft verringerte geistige Fähigkeiten und sind öfter hyperaktiv als Kinder nichttrinkender Väter.

Aufgrund des chronischen Alkoholkonsums ist die Hälfte aller alkoholabhängigen Männer allerdings impotent, weshalb sie vermutlich gar nicht mehr in die Situation geraten, Kinder zu zeugen.

IMPRESSUM

Herausgeber:
Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit (BfÖG)



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Verantwortliche Projektleiterin:
Evelin Strüber, BfÖG

Konzeption und Text:
Delphi-Gesellschaft für Forschung,
Beratung und Projektentwicklung mbH,
Berlin

Gestaltung und Satz: stereobloc, Berlin

Artikelnummer: 33995030

Stand: 2025

Diese Arbeitshilfe ist kostenlos erhältlich beim Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG) unter [drugcom.de/materialien/](https://www.drugcom.de/materialien/). Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Druck:
Warlich Druck Meckenheim GmbH
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
umweltbewusst produziert

Auflage:
45.02.26

Bildnachweise:
Titel: marshi/Photocase.de
S. 2/3 madochab/Photocase.de
S. 5 Fahrstuhl/Photocase.de
S. 6 derProjektor/Photocase.de
S. 8 Alexandra Falken/Photocase.de
S. 13 prokop/Photocase.de
S. 16/17 himberry/Photocase.de
S. 20 johny schorle/Photocase.de
S. 23 AlexAlex/Photocase.de
S. 24/25 willma.../Photocase.de
S. 28 fotografix82/Photocase.de
S. 36 judihuii/Photocase.de
S. 43 suze/Photocase.de
S. 44 Bildersommer/Photocase.de

